

## Οδηγίες Φροντιστών

Τα κύματα καύσωνα περιγράφονται ως περίοδοι ασυνήθιστα καύσωνα/υψηλών θερμοκρασιών, που διαρκούν για μερικές ημέρες ή περισσότερο και έχουν μεγάλο αντίκτυπο στην υγεία των ανθρώπων, ιδιαίτερα των ηλικιωμένων, και μπορεί να είναι θανατηφόρα. Ως εκ τούτου, ένα σύνολο κατευθυντήριων γραμμών έχει αναπτυχθεί για να βοηθήσει τους ηλικιωμένους και τους φροντιστές να αντιμετωπίσουν καλύτερα τη ζέστη.



Image by DC Studio on Freepik

**Επαφές έκτακτης  
ανάγκης:**

Εισαγάγετε σχετικές  
τοπικές επαφές

## Μέτρα Φροντίδας



Συμβουλευτείτε έναν γιατρό/φαρμακοποιό σχετικά με τη φαρμακευτική αγωγή

Όταν στρώνετε το κρεβάτι, βάλτε λιγότερα ρούχα και αναζητήστε βαμβακερά, μεταξωτά ή λινά υλικά

Αποφύγετε να έχετε αναμμένες συσκευές που παράγουν θερμότητα (π.χ. λαμπτήρες, τηλεόραση)

Επισκεφθείτε τακτικά ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας και πιο ευάλωτα άτομα

Συζητήστε την υπερβολική ζέστη για να ευαισθητοποιηθείτε και να αυξήσετε τις γνώσεις σας

Αλλάζετε τακτικά ρούχα για ηλικιωμένους, λόγω συσσώρευσης θερμότητας.

Τα μπάνια και τα ντους πρέπει να είναι με χλιαρό νερό, ή κρύο, όταν υπερθερμανθούμε.



**Αναζητήστε διαθέσιμη εκπαίδευση σχετικά με τη θεραπεία έκτακτης ανάγκης που σχετίζεται με τη θερμότητα (θερμοπληξία).**

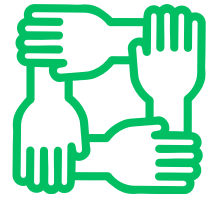


Σε περίπτωση σοβαρών συμπτωμάτων θερμότητας, καλέστε τις επαφές έκτακτης ανάγκης.

Προσφέρετε υγρά και υγρά τακτικά (εκτός από ηλικιωμένους που πάσχουν από καρδιακή ανεπάρκεια)

Μην ρυθμίζετε το κλιματιστικό πολύ χαμηλά (όχι περισσότερο από 6 βαθμούς ψυχρότερα από την εξωτερική θερμοκρασία).

Να έχετε πάντα προσβάσιμο νερό



Ελέγξτε τις ώρες ύπνου των ηλικιωμένων (η ζέστη μας κάνει να κοιμόμαστε λιγότερο)

Προτείνετε μια υγιεινή και καλά ισορροπημένη διατροφή



**Αλλάζετε τακτικά ρούχα σε ηλικιωμένους, λόγω συσσώρευσης θερμότητας**

Οι ηλικιωμένοι πρέπει να φορούν καπέλο, γυαλιά ηλίου και αντηλιακό όταν βρίσκονται έξω. Κάντε τακτικό έλεγχο του βάρους των ηλικιωμένων καθώς η αφυδάτωση μπορεί να το μειώσει. Κάντε τακτικό έλεγχο της αρτηριακής πίεσης των ηλικιωμένων.

## Πρακτικές Συμβουλές 6

1. Προσφέρετε υγρά με συγκεκριμένη ρουτίνα και να τηρείστε γραπτό αρχείο παροχής
2. Οι ηλικιωμένοι με συγκεκριμένο ιατρικό ιστορικό θα πρέπει να συμβουλευονται το γιατρό τους πριν αυξήσουν την κατάποση υγρών
3. Προτείνετε την τακτική κατανάλωση φρούτων και λαχανικών
4. Ελέγξτε εάν ενός μεγαλύτερου ενήλικα τα ρούχα και τα παπούτσια είναι άνετα.
5. Encourage older adults to buy hats and dark tinted glasses
6. Εξασφαλίστε καλή προσβασιμότητα σε διάφορες μορφές ενυδάτωσης
7. Keep in mind the older adult's preferences
8. Εξασφαλίστε καλή προσβασιμότητα στις εγκαταστάσεις τουαλέτας
9. Ενημερωθείτε για τα συμπτώματα της αφυδάτωσης
10. Προσέξτε τα φρούτα με πάρα πολλή ζάχαρη
11. Φροντίστε ώστε οι ηλικιωμένοι ενήλικες να μπορούν να εκφραστούν άνετα

## Μέτρα αυτοφροντίδας

- Κρατήστε τους συναδέλφους σας κοντά σας και κάντε έναν τακτικό έλεγχο μαζί τους.
- Φοράτε άνετα ρούχα από φυσικά υλικά.
- Κάντε διαλείμματα και δροσιστείτε σε κλιματιζόμενα δωμάτια όποτε είναι δυνατόν.
- Χρησιμοποιήστε προστατευτικό και ασφαλή εξοπλισμό στην εργασία.
- Χρησιμοποιήστε αντηλιακό, καπέλο και γυαλιά ηλίου όταν βρίσκεστε έξω.
- Αποφύγετε υγρά με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη.
- Διατηρήστε την ενυδάτωση και αποφύγετε τα αλκοολούχα ποτά.
- Προσπαθήστε να εναλλάσσετε τις βάρδιες εργασίας, αν είναι δυνατόν
- Να είστε ενήμεροι για πιθανά συμπτώματα εξάντλησης

Αποποίηση ευθύνης: Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Funded by  
the European Union

## Επιπλέον Πληροφορίες

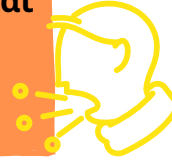
Οι καύσωνες επηρεάζουν την υγεία: μπορεί να εμφανιστούν αρκετές ασθένειες που σχετίζονται με τη ζέστη και οι πιο ευάλωτες ομάδες χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή

- Ηλικιωμένοι με διαβήτη, καρδιακή ανεπάρκεια και άνοια.
- Ηλικιωμένοι που στερούνται οικονομικά και κοινωνικά, αδύναμοι ή εξαρτημένοι
- Ηλικιωμένοι που λαμβάνουν πολλά φάρμακα για διάφορα προβλήματα υγείας
- Ηλικιωμένοι με ιστορικό αυξημένης χρήσης αλκοόλ
- Ηλικιωμένοι με χρόνιες παθήσεις.
- Ηλικιωμένοι που ζουν σε ιδιαίτερα ζεστές περιοχές ή σπίτια.
- Τα απομονωμένα άτομα μπορεί να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο.
- Η αφυδάτωση μπορεί να επιδεινώσει την κατάσταση της υγείας περισσότερων κλινικά ευάλωτων ηλικιωμένων



# Επιπλέον Πληροφορίες

**Οι καύσωνες επηρεάζουν την υγεία: μπορεί να εμφανιστούν αρκετές ασθένειες που σχετίζονται με τη ζέστη και οι πιο ευάλωτες ομάδες χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή**



**Θερμική εξάντληση** - Υπερβολική απώλεια νερού και ηλεκτρολυτών μέσω της εφίδρωσης, ιδιαίτερα σοβαρή μεταξύ των ηλικιωμένων με υψηλή αρτηριακή πίεση. Πιο

συχνά συμπτώματα είναι έντονη δίψα, έντονη εφίδρωση, ωχρότητα, μυϊκές κράμπες, κόπωση και αδυναμία, πονοκέφαλος, ναυτία και έμετος και λιποθυμία.

Προσπαθήστε να βρείτε ένα μέρος για να ξεκουραστείτε και να πίνετε πολλά υγρά, έτσι ώστε η θερμική εξάντληση να μην μετατραπεί σε **Θερμοπληξία**.

**Θερμικό οίδημα** - Τα χέρια, τα πόδια και οι αστραγάλοι πρήζονται.

Δεν χρειάζεται καμία θεραπεία εκτός από τη διαβεβαίωση ότι αυτό θα διευθετηθεί με τον καιρό. Συνιστάται να σηκώνετε τα πόδια για να μειώσετε το πρήξιμο.

**Θερμοπληξία** - Η θερμοκρασία του σώματος ξεφεύγει από τον έλεγχο, προκαλώντας συμπτώματα όπως:

**υψηλός πυρετός, κόκκινο, ζεστό, ξηρό δέρμα, γρήγορος και δυνατός παλμός, χαμηλή αρτηριακή πίεση, παράλογη ή ακανόνιστη συμπεριφορά, χαμηλή παραγωγή ούρων ή σκούρα ούρα, πονοκέφαλος, ναυτία, ζάλη, σύγχυση και μερική ή ολική απώλεια συνείδησης, υπερβολική εφίδρωση ή ξηρό δέρμα που δεν ιδρώνει (ανιδρωσία), μυϊκές κράμπες.** Κάποιος πρέπει να καλέσει τον αριθμό έκτακτης ανάγκης και, ενώ περιμένει, να κάνει ό,τι μπορεί για να μειώσει τη θερμοκρασία του σώματος:

**μετακινήστε το άτομο σε δροσερό μέρος, αφαιρέστε την περίσσεια ρούχων, εάν δεν είναι δυνατή η βύθιση σε κρύο νερό, εφαρμόστε κρύες κομπρέσες στη βουβωνική χώρα, στο πίσω μέρος του λαιμού, στο μέτωπο και στις μασχάλες.**

**Μην δίνετε υγρά εάν το άτομο είναι αναίσθητο..**

**Θερμική συγκοπή** - Εμφανίζεται σε άτομα που δεν έχουν εγκλιματιστεί στη ζέστη, προκαλώντας υπερβολική εφίδρωση και ζάλη.

Προσπαθήστε να βρείτε ένα δροσερό μέρος για να ξεκουραστείτε, σηκώνοντας τα πόδια και πίνοντας άφθονο νερό για να εξαφανιστεί η ζάλη, αφαιρέστε τα στενά ρούχα, πίνετε νερό που περιέχει αλάτι ή άλλο ποτό που περιέχει ηλεκτρολύτες, αργά.

Αποφύγετε ποτά που μπορεί να αυξήσουν την αφυδάτωση (π.χ. αλκοόλ ή καφές). Εάν κάποιος δεν μπορεί να αντικαταστήσει τα υγρά μόνος του, μπορεί να απαιτηθεί ιατρική περίθαλψη, όπως η λήψη υγρών μέσω ορού.

**Αφυδάτωση** - Ως αποτέλεσμα της έλλειψης υγρών στο σώμα, μπορεί να παρουσιάσει συμπτώματα όπως αλλαγές στη συμπεριφορά (ευερεθιστότητα κατάπτωση), ξηροστομία, θαμπά μάτια, θαμπό δέρμα και έλλειψη ελαστικότητας, ζαλάδα, κόπωση και σκουρόχρωμα ούρα.

**Εάν η αφυδάτωση είναι σοβαρή, τα συμπτώματα είναι:**

έλλειψη ούρησης, γρήγορος καρδιακός παλμός, γρήγορη αναπνοή, σύγχυση και λιποθυμία. Συνιστάται να πίνετε νερό αργά ή να παίρνετε παγάκια ή παγάκια.

**Θερμικές κράμπες** - Μπορεί να προκύψουν από έντονη έκθεση στη ζέστη, ανεπαρκή ενυδάτωση και έντονο ιδρώτα για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Οι κράμπες μπορεί να γίνουν σοβαρές σε άτομα με καρδιακά προβλήματα. Τα πιο κοινά συμπτώματα είναι επώδυνοι μυϊκοί σπασμοί της κοιλιάς και των άκρων του σώματος (πόδια και χέρια).

Συνιστάται να σταματήσετε, να τεντώσετε τους μυς και να τους κάνετε μασάζ, να βρείτε ένα δροσερό μέρος για ξεκούραση (αναζητήστε αποχρώσεις) και να πίνετε άφθονο νερό. Αναζητήστε ιατρική βοήθεια εάν οι κράμπες επιμένουν.

