



HRVATSKI SAVEZ UDRUGA INVALIDA RADA
CROATIAN ASSOCIATION OF SOCIETIES OF DISABLED WORKERS

ZDRAVO STARENJE U VRIJEME KLIMATSKIH PROMJENA

Kako klimatske promjene utječu na starije
osobe i što možemo učiniti zajedno?



GRAD
ZAGREB

Ovaj je dokument izrađen uz financijsku podršku Grada Zagreba. Sadržaj ovoga dokumenta u isključivoj je odgovornosti Hrvatskog saveza udruga invalida rada i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta Grada Zagreba.



O PROJEKTU

Projekt **„Zdravo starenje u vrijeme klimatskih promjena”** osmišljen je s ciljem osnaživanja osoba s invaliditetom i osoba starije životne dobi za zdrav i aktivan život u vrijeme velikih klimatskih promjena. Provođenje raznih programa zdravlja i organiziranje javnozdravstvenih akcija najbolje su opcije prevencije bolesti.



Osobe s invaliditetom i osobe starije životne dobi su u dvostrukoj opasnosti jer su posebno ranjivi na učinke klimatskih promjena, poput ekstremnih vrućina, poplava ili suša.

Ovaj projekt će pomoći u smanjenju ranjivosti osoba s invaliditetom i osoba starije životne dobi na klimatske promjene, kroz edukaciju, pripremu i prilagodbu njihovih života na klimatske izazove, kao i kroz unaprjeđenje socijalne i zdravstvene zaštite. Projekt će doprinijeti integraciji politika zdravlja i zaštite okoliša, čineći osobe s invaliditetom i osoba starije životne dobi manje ranjivima na klimatske promjene i unapređujući njihovu kvalitetu života.

ZAŠTO JE PROJEKT VAŽAN?

Klimatske promjene mijenjaju naš svakodnevni život. Toplinski valovi, hladni udari i onečišćenje zraka posebno pogađaju osobe s invaliditetom i osobe starije životne dobi, čineći ih osjetljivijima na bolesti i smanjenju kvalitete života.

Osobe starije životne dobi i osobe s invaliditetom suočavaju se s dvostrukim izazovima:

- posebno su ranjive na bolesti
- osjetljivije su na učinke klimatskih promjena poput ekstremnih vrućina, poplava i suša



ŠTO PROJEKT DONOSI?

- Edukacije o zdravom načinu života u promjenjivoj klimi
- Javnozdravstvene akcije za prevenciju bolesti
- Preporuke za zaštitu zdravlja tijekom toplinskih valova i hladnih razdoblja
- Prepoznavanje simptoma bolesti povezanih s klimom
- Prilagodbu životnih navika za zdravlje i sigurnost
- Jačanje socijalne i zdravstvene zaštite
- Podrška osobama s invaliditetom i osobama starije životne dobi u prilagodbi klimatskim izazovima

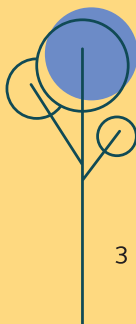
TKO SUDJELUJE U PROVEDBI PROJEKTA?

Projekt okuplja stručnjake iz zdravstva, socijalne skrbi i zaštite okoliša, kao i same osobe s invaliditetom i osobe starije životne dobi i njihove obitelji – jer samo zajednički možemo graditi otpornu zajednicu.

KAKO SE UKLJUČITI U PROJEKT?

- Posjetite naše radionice i edukacije
- Preuzmite letak i savjete
- Javite nam se za više informacija na:

- +385 1 48 29 295
- info@hsuir.hr
- www.hsuir.hr



KLIMATSKE PROMJENE I SVAKODNEVNI ŽIVOT: IZAZOVI I PRILAGODBA

Jedan od gorućih problema u cijelom svijetu pa tako i u Hrvatskoj su promjene koje nastaju pod utjecajem klimatskih promjena. Klimatske promjene jedan su od najvećih globalnih izazova suvremenog doba, s neizbježnim utjecajem na živote svih ljudi i ekosustava diljem svijeta.

Kao građani svijeta, imamo odgovornost prema sadašnjim i budućim generacijama da se aktivno bavimo ovim problemom i sukladno tome tražimo održiva rješenja. Upravo kroz bolje razumijevanje percepcije klimatskih promjena, možemo pridonijeti razvoju efikasnih strategija i politika koje će doprinijeti zaštiti planeta.

Edukacija i svijest o klimatskim promjenama ključni su za mobiliziranje društva u borbi protiv ovog globalnog izazova. Kroz integrirani pristup koji uključuje stručnjake, medije, javnozdravstvene kampanje i podršku lokalne zajednice, mali smo kotačić u stvaranju održive budućnosti i zaštiti planete za buduće generacije.



U časopisu Urbana klima (izdanje 27, 2019.) objavljena je studija skupine znanstvenika pod nazivom „Rangiranje europskih gradova prema izloženosti toplinskim i hladnim valovima”. Na studiji je surađivao veliki broj europskih stručnjaka i institucija. Znanstvenici su rangirali gradove i kvantificirali njihovu buduću izloženost djelovanju globalnog zatopljenja.

Svi europski glavni gradovi i njihova metropolitanska područja koji su bili obuhvaćeni ovim istraživanjem u nadolazećim će desetljećima biti izrazito podložni pojavama ekstremne topline.

Između ostalog Zagreb je jedan od gradova koji će biti najviše pogođen ekstremnim vrućinama. Zbog navedenih razloga i uvjeta sve izraženije klimatske krize gradovi moraju raditi na zaštiti i prevenciji zdravlja svojih stanovnika i utjecati na bolju kvalitetu njihovog života.



Zaštita zdravlja stanovnika kroz prevenciju i prilagodbu na klimatske promjene ključna je za održivost i dugoročnu kvalitetu života u gradovima.



KAKO SE ZAŠTITITI OD VRUĆINE I TOPLINSKOG VALA?

→ U DOMU

- Držite prozore zatvorenima tijekom dana, a otvarajte ih navečer i noću kada je svježije
- Koristite zavjese, rolete ili sjenila kako biste spriječili ulazak vrućine
- Ako imate ventilator ili klima uređaj – koristite ih. Ako nemate, boravite u najhladnijem dijelu kuće
- Izbjegavajte korištenje pećnice i štednjaka tijekom dana

→ DNEVNE AKTIVNOSTI

- Izbjegavajte izlazak van između 10 i 17 sati (kada je sunce najjače)
- Ako morate izaći, nosite laganu, svijetlu i prozirnu odjeću, šešir i sunčane naočale
- Krećite se polako i u hladu, izbjegavajte napore aktivnosti
- Koristite SPF zaštitu

→ PREHRANA I PIĆE

- Pijte dovoljno vode, iako niste žedni (barem 6–8 čaša dnevno)
- Izbjegavajte alkohol, gazirana i jako zaslađena pića
- Jedite laganu, svježu hranu (voće, povrće, salate)



→ ZDRAVLJE I SIGURNOST

- Redovito uzimajte propisanu terapiju, ali se posavjetujte s liječnikom jer neke lijekove treba prilagoditi vrućini
- Prepoznajte simptome toplinskog udara: glavobolja, vrtoglavica, mučnina, ubrzan puls, crvena i vruća koža. Ako se pojave – odmah potražite pomoć!



Održavajte redoviti kontakt s članovima obitelji, susjedi-ma ili skrbnicima – da netko uvijek zna kako ste.



KAKO SE ZAŠTITITI OD HLADNOĆE?

→ U DOMU

- Održavajte temperaturu prostorije između 20–22 °C
- Zatvorite vrata i prozore kako biste spriječili propuh
- Koristite dodatne slojeve odjeće i pokrivače čak i unutar doma
- Ako grijete samo jednu prostoriju, provodite što više vremena u njoj
- Provjerite redovito ispravnost grijanja, a pri korištenju peći na kruta goriva pazite na ventilaciju

→ ODJEĆA

- Nosite višeslojnu odjeću (majica, džemper, vesta, jakna) – bolje grije nego jedan debeli sloj
- Ne zaboravite kapu, šal, rukavice i tople čarape – većina topline gubi se kroz glavu i ruke
- Odjeću održavajte suhom, jer vlažna brzo hladi

→ KRETANJE I SIGURNOST

- Ako je moguće, izbjegavajte izlazak van kada je jako hladno, posebno rano ujutro i kasno navečer
- Ako morate izaći, krećite se polako i pazite na klizav pločnik
- Koristite udobnu i toplu obuću koja ne propušta vlagu i ima protuklizni potplat



→ **PREHRANA I PIĆE**

- Jedite redovite i tople obroke – juhe, variva i čajeve koji griju organizam
- Pijte dovoljno tekućine, iako možda ne osjećate žeđ
- Izbjegavajte alkohol – on daje lažni osjećaj topline, a zapravo ubrzava gubitak tjelesne topline

→ **ZDRAVLJE I SIGURNOST**

- Pazite na simptome pothlađivanja: drhtanje, umor, zbunjenost, usporeni govor – ako se jave, potražite pomoć
- Osobe koje uzimaju određene lijekove ili imaju kronične bolesti trebaju se posavjetovati s liječnikom o dodatnim mjerama zaštite



Redovito održavajte kontakt s obitelji, susjedima.



KAKO SE ZAŠTITITI OD ONEČIŠĆENJA ZRAKA?

→ U DOMU

- Pratite kvalitetu zraka (lokalne prognoze, aplikacije ili portali) i ostanite kod kuće kad je zrak jako zagađen
- Držite prozore zatvorenima tijekom razdoblja visoke zagađenosti, posebno uz prometnice
- Ako je moguće, koristite pročišćivače zraka ili klima uređaje s filterima
- Redovito čistite prašinu i provjetravajte dom kada je kvaliteta zraka bolja (najčešće rano ujutro ili navečer)

→ IZVAN DOMA

- Izbjegavajte izlazak u vrijeme prometnih gužvi i za vrijeme smoga
- Ako morate van, birajte parke, šume i zelene površine umjesto ulica s gustim prometom
- Nosite zaštitnu masku u danima povećanog onečišćenja zraka
- Smanjite fizičku aktivnost na otvorenom dok traje zagađenje

→ PREHRANA I NAVIKE

- Pijte dovoljno vode – pomaže tijelu da se lakše nosi s toksinima
- Jedite hranu bogatu antioksidansima (voće, povrće, orašasti plodovi) – štite dišni sustav
- Izbjegavajte pušenje i boravak u zadimljenim prostorima



→ ZDRAVLJE I SIGURNOST

- Osobe s astmom, KOPB-om ili srčanim bolestima trebaju redovito uzimati propisanu terapiju i uvijek imati lijek pri ruci
- Prepoznajte simptome pogoršanja: otežano disanje, kašalj, stezanje u prsima, umor – ako se pojave, obavezno se javite liječniku



Dogovorite s obitelji, susjedima ili njegovateljima da vas redovito provjeravaju tijekom dana s visokom zagađenošću.



**HRVATSKI SAVEZ UDRUGA
INVALIDA RADA /
CROATIAN ASSOCIATION
OF SOCIETIES OF DISABLED
WORKERS**



i dalje s ružom

djeluje od 1967. godine s ciljem unapređenja društvenog položaja invalida rada, prevencije nastanka ozljeda na radu i zaštite prava invalida rada i svih osoba s invaliditetom.

U svome članstvu okuplja 29 udruga s područja cijele Republike Hrvatske. U smjeru unapređenja društvenog položaja i kvalitete življenja svih osoba s invaliditetom Hrvatski savez udruga invalida rada: zagovara prava osoba s invaliditetom, sudjeluje u kreiranju i oblikovanju socijalnih politika i mjera, organizira i provodi edukacije, seminare, okrugle stolove, tribine, treninge, pruža podršku u jačanju kapaciteta udruga članica informiranjem, savjetovanjem i edukacijama i obilježava Nacionalni dan invalida rada Hrvatske – 21. ožujak, Međunarodni dan osoba s invaliditetom 3. prosinac i vrši senzibilizaciju javnosti.

Hrgovići 47, 10 104 Zagreb
tel: +385 1 48 29 295
info@hsuir.hr



hsuir.hr

Grad Zagreb
Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo,
branitelje i osobe s invaliditetom
Prilaz Ivana Visine 1-3
10 000 Zagreb



**GRAD
ZAGREB**

Ovaj je dokument izrađen uz financijsku podršku Grada Zagreba. Sadržaj ovoga dokumenta u isključivoj je odgovornosti Hrvatskog saveza udruga invalida rada i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta Grada Zagreba.