

Ublažavanje efekata urbanih toplotnih otoka na ranjive kategorije stanovništva

STARIJE OSOBE



18.119

1 POPULACIJA STARIJA
OD 65 GODINA U
GRADU ZENICA

IZVOR: 2023, Federalni zavod za statistiku

3 STEPEN OPASNOSTI
ODREĐUJE:



STAROST: sposobnost regulacije tjelesne temperature opada sa godinama.



FIZIČKO I MENTALNO ZDRAVLJE: često se javljaju hronični problemi, posebno kardiovaskularne, respiratorne i endokrine bolesti.



EKONOMSKI I SOCIJALNI USLOVI: ako nemaju mogućnost klimatizacije ili je ne koriste ljeti, nemaju opciju temperature udobnosti i hlađenja; ili moraju izlaziti vani zbog obaveza ili osjećaja socijalne izolacije.



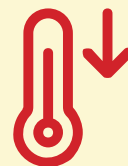
PONAŠANJA KOJA POVEĆAVAJU RIZIK: direktno izlaganje suncu ili fizička aktivnost u periodu najveće vrućine; nagla promjena iz rashlađenog prostora u vruću vanjsku sredinu (razlika veća od 10°C bez vremena za adaptaciju); nošenje tamne debele odjeće od sintetičkih materijala, nedovoljan unos vode.

2 KAKO URBANI TOPLOTNI
OTOCI UTIČU NA
STARIJE?



- ▷ Dehidracija, vrtoglavica, slabost, jaka žeđ i glavobolja.
- ▷ Kod osoba sa kardiovaskularnim bolestima – **pad krvnog pritiska**.
- ▷ U slučaju povećanja unutrašnje tjelesne temperature – **toplotni udar**.
- ▷ Moguće komplikacije i po život opasna stanja povezana s **bubrežnim bolestima, moždanim udarom, infarktom, migrenom** i mentalnim oboljenjima.

4 KAKO SE STARIJE OSOBE
NAJČEŠĆE NOSE S
EKSTREMNOM VRUĆINOM:



- ▷ Ako imaju hlađenje (klima uređaj ili ventilaciju) – starije osobe radije ostaju kod kuće tokom toplotnih talasa.
- ▷ Ako nemaju hlađenje – radije odlaze u parkove sa drvećem, hladovinom, mjestima za sjedenje i odmor, bez prevelike buke i gužve.
- ▷ Izlasci su često povezani s društvom – oni koji žive u socijalnoj izolaciji možda ni ne razmatraju odlazak na hladnije mjesto.
- ▷ Mnogi još uvijek ne prepoznaju štetne efekte vrućine, jer su većinu života imali suprotan problem – kako se ugrijati.



Ublažavanje efekata urbanih toplotnih
otoka na ranjive kategorije stanovništva

OSOBE S INVALIDITETOM

3.063

1

BROJ OSOBA S INVALIDITETOM
U ZENICI:

IZVOR: 2023, Federalni zavod za statistiku



2

KAKO URBANI TOPLOTNI OTOCI UTIČU
NA OSOBE S INVALIDITETOM I HRONIČNIM
OBOLJENJIMA

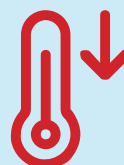


- Pored problema koje vrućina uzrokuje svima, poput nesanice, dehidracije, mentalne iscrpljenosti („magla u glavi“) i sl., osobe s invaliditetom mogu imati dodatne poteškoće, zavisno od vrste invaliditeta. Kod nekih invaliditeta postoje fizička ograničenja u suočavanju s vrućinom, **poput nemogućnosti znojenja** (koje pomaže u sprječavanju pregrijavanja). Ako se osobe s mentalnim oboljenjima ostave da se same nose s vrućinom, **njihovo se stanje može pogoršati. Neki lijekovi** koje koriste osobe s invaliditetom također **ometaju mehanizme hlađenja tijela. Dugotrajna izloženost ekstremnoj vrućini**, zbog ograničene pokretljivosti, povećava nelagodu i osjetljivost na bol.
- Posebno su ranjive osobe s **povredama kičme i osobe s mentalnim oboljenjima**.
- Za one koji koriste pomagala ili opremu, poput invalidskih kolica ili ortoza, toplota koju ta pomagala stvaraju **dodatno povećava nelagodu** tokom vrućeg vremena.
- **Socijalni aspekti:** osobe s invaliditetom teže pristupaju prevozu i javnim parkovima pogodnim za rashlađivanje; ograničene da ostaju kod kuće, sklonije su socijalnoj izolaciji, naročito tokom toplotnih talasa.
- **Ekonomski aspekti:** osobe s invaliditetom i hroničnim bolestima često imaju niže prihode i teže održavaju udoban životni prostor.

3

KAKO ZAŠTITITI OSOBE
S INVALIDITETOM OD
UTICAJA TOPLOTNIH
OTOKA:

- Provjeriti uslove u domu za čuvanje lijekova i obezbijediti „hladnu prostoriju“ s temperaturom ispod 26°C tokom ljeta.
- Kreirati pristupačne kanale informisanja o klimatskim i toplotnim vanrednim situacijama za osobe s invaliditetom.
- Podsticati mreže poznanika, rodbine, komšija i prijatelja radi održavanja kontakta s osobama s invaliditetom tokom toplotnih talasa.



Ublažavanje efekata urbanih toplotnih otoka na ranjive kategorije stanovništva

DJECA



3 STEPEN OPASNOSTI ODREĐUJE:



STAROST: posebno opasno za djecu od 0 do 4 godine.



PRILAGODLJIVOST: djeca možda ne primijete znakove toplotnog stresa i sporije se prilagođavaju promjenama temperature.



UNOS TEČNOSTI: ako se ne nadzire, djeca možda neće unijeti dovoljno tečnosti.



SOCIJALNI I EKONOMSKI USLOVI: boravak u domu bez hlađenja ili dug boravak na suncu.

2 KAKO URBANI TOPLOTNI OTOCI UTIČU NA DJECU?



- Djeca imaju veću površinu tijela u odnosu na masu, nedovoljno razvijen organizam, manju stopu znojenja i drugačije percipiraju toplotu.
- Mala djeca izložena visokim temperaturama imaju veći rizik od razvoja žutice i neuroloških poremećaja, a dehidracija može utjecati na njihov nutritivni status. Mogu iskusiti toplotnu iscrpljenost i grčeve u mišićima, a toplotni udari mogu oštetiti njihov mozak, srce, bubrege i mišiće.
- Ekstremne vrućine uzrokuju probleme sa spavanjem tokom dana i noći.
- Mnoga djeca postaju letargična, gube želju za igrom (koja je ključna za njihov razvoj) i nemaju priliku provoditi vrijeme vani, što može dovesti do nutritivnih problema.
- Njihova koncentracija i fokus se pogoršavaju, a školski uspjeh opada.

4 KAKO ZAŠTITITI DJECU OD UTJECAJA TOPLOTNIH OTOKA:



- Djeca se ne mogu sama nositi s vrućinom niti samostalno donositi odluke kao odrasli, zbog čega odrasli moraju biti posebno pažljivi.
- Vanjski javni prostori namijenjeni djeci, poput igrališta, prostora između stambenih zgrada,

stajališta javnog prevoza i sl., trebaju biti zaštićeni i prilagođeni za zaštitu od vrućine odgovarajućim uređenjem prostora.

- Boravak vani treba planirati u periodima kada su temperature niže, uz nošenje odgovarajuće odjeće.
- Mjesta koja djeca posjećuju – škole, vrtići i jaslice, zdravstveni centri, ustanove za brigu o djeci i dr. – također trebaju biti opremljena za borbu s vrućinom, s adekvatnim hlađenjem, hladom u dvorištima i pitkom vodom.

