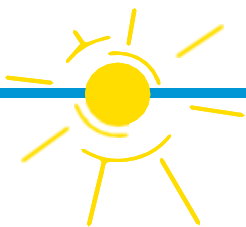


Egészségesen a kánikulában



**Jótanácsok gondozóknak és idősek
vagy gondozásra szorulóknak
hozzátartozóinak**





Átdolgozta és kiadja: KLAR! Region Kampseen és KLAR! Region Südliches Weinviertel

Download:



www.kampseen.at



www.weinviertel-sued.at

noe  regional

www.noeregional.at

A német változat kiadója (2014):

Umweltbundesamt GmbH, Spittelauer Lände 5, 1090 Wien

Szerkesztőség:

Dr. Torsten Grothmann (Grothmann – Forschung & Beratung); DI Natalie Glas,

DI Andrea Prutsch, Dr. Maria Balas,

DI Markus Leitner (Umweltbundesamt);

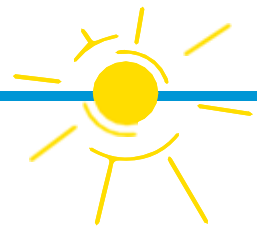
OA Assoz.-Prof. DI Dr. med. Hans-Peter Hutter (Medizinische Universität Wien); DI Bettina

Wanschura, DI Wolfgang Gerlich, Mag. Stefanie Gartlacher, M.Sc., Bakk. Mag. Florian Lorenz (PlanSinn)

Illusztráció: LWZ www.wearelwz.com

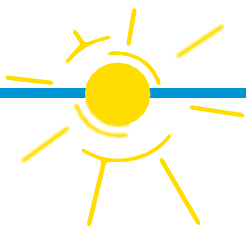
Megjelent: 2021



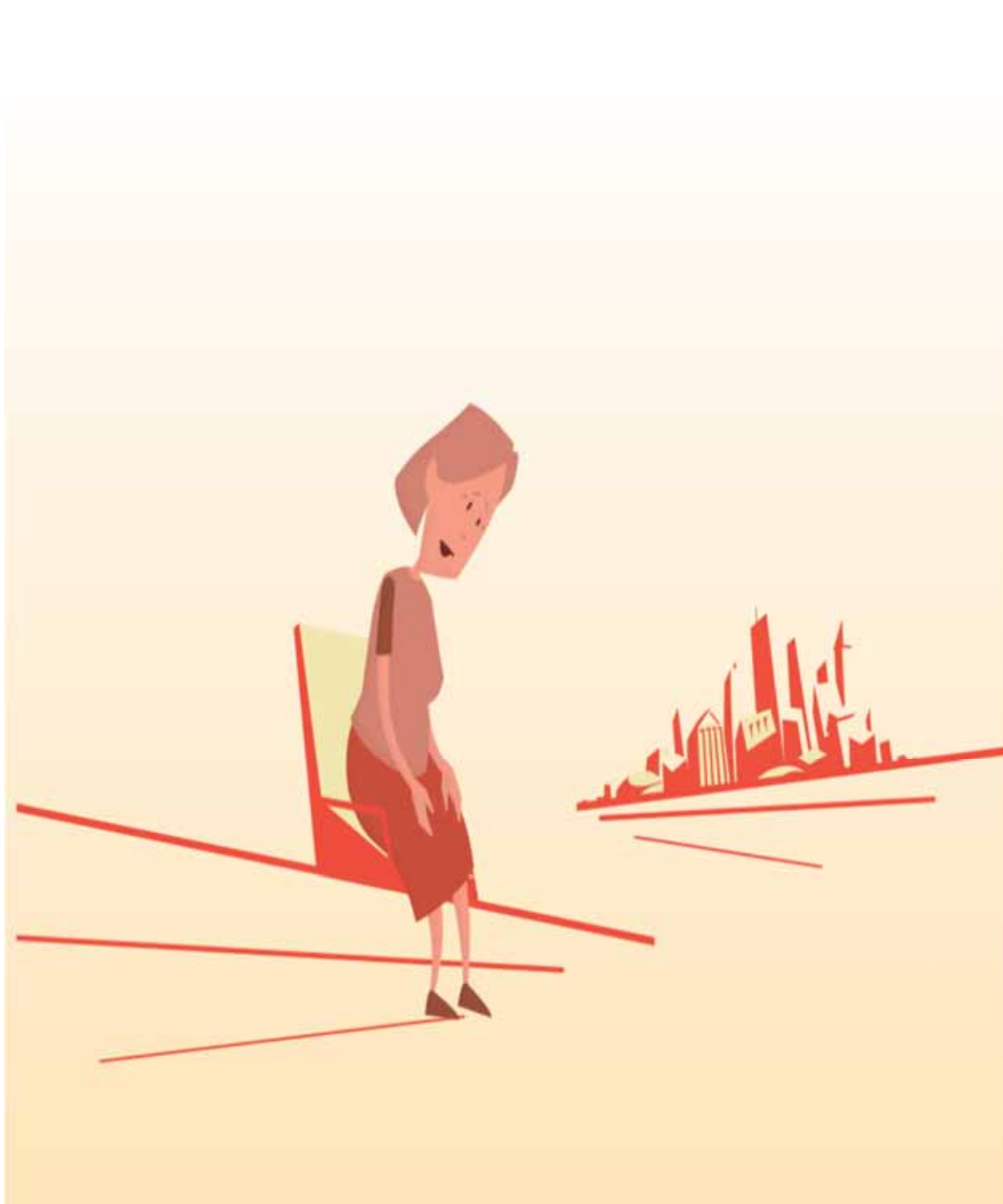


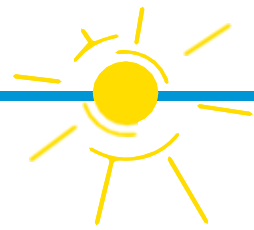
Tartalom

1. Veszélyek kánikula idején	4
A klímaváltozás miatt a hőségveszély fokozódik.....	5
Az idősebb emberek és a gondozásra szorulóknak különösen veszélyeztetettek	5
Egészségügyi veszélyek már a nyár elején jelentkezhetnek.....	6
2. A védekezés a kánikula előtt kezdődik	7
Gondozók.....	8
Idősek vagy gondozásra szorulóknak hozzátartozói és barátai	9
3. Jótanácsok kánikula idejére	10
Az információk átadása nem elég	11
Rá kell venni a rendszeres italfogyasztásra akkor is, ha nem szomjas	11
Fogyasszunk könnyű, friss és lehetőleg magas víztartalmú ételeket	13
Kíméljük és hűtsük a testet	13
Hordjunk bő szabású, könnyű és szellős ruhákat és használjunk vékony takarót.	14
Hűtse a lakást.....	14
Gyógyszerek szedése melegben	15
Tárolja a gyógyszereket megfelelő hőmérsékleten	16
Figyelje a hőséggel összefüggő betegségek tüneteit.....	16
4. Megbetegedés hőségben: tünetek és kezelés	17
Kimerültség /hőség okozta kiszáradás	19
Hőség okozta ájulás	21
Hőguta.....	22
Hőgörcsök	23
Hőkiütés	24
Napszúrás	25
Leégés	26
Bibliográfia	27



1. Veszélyek kánikula idején





A klímaváltozás miatt a hőségveszély fokozódik

A hőség hullámok gyakoriságának és intenzitásának növekedése a klímaváltozás azon következményei, amelyek közvetlen hatással vannak az emberek egészségére. Ausztriában is megfigyelhető volt az elmúlt évtizedekben az átlaghőmérséklet emelkedése és a kánikula tovább tartott, vagyis több volt a 30 fok és annál magasabb hőmérsékletű napok száma.

Például Bécsben a forró napok átlagos száma 9,6-ról 15,2-re nőtt az elmúlt évtizedekben, Innsbruckban 9,0-ról 16,6-ra, Klagenfurtban pedig 6,2-ről 13,9-re. Az éghajlati modellek azt mutatják, hogy a jövőben is egyre gyakoribb lesz a szélsőséges hőség.

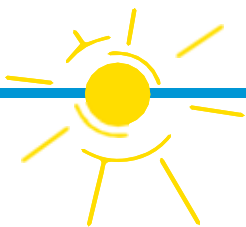
A klímaváltozás miatt szélsőségesen meleg napok már az év elején is előfordulhatnak - amikor a szervezet még nem alkalmazkodott a magasabb hőmérséklethez.

A hőség okozta veszélyeket nem szabad lebecsülni. A 2003-as és 2010-es nyári hőség hullámok számos életet követeltek Európában. A WHO becslései szerint 2003 augusztusában a hőség hullám 70 000 életet követelt. 2010-ben a kánikulával összefüggő halálesetek számát Oroszországban 55 000-re becsülik.

Az idősebb emberek és a gondozásra szorulóknak különösen veszélyeztetettek

A 65 év feletti idősök és a gondozásra szorulóknak számára nagyon veszélyes lehet a hőség. A kockázat az életkor előrehaladtával növekszik, mert a test hőszabályozási képessége idősebb korban csökken. Ezen kívül az idősebb emberek kevésbé szomjasak. A kevés folyadékbevitel és az izzadási képesség csökkenése a testhőmérséklet gyorsabb emelkedéséhez vezethet.

✓ **A kánikulai napok száma egyre emelkedik.**



Különösen veszélyeztetettek:

- memóriahiányos vagy memóriazavaros (gyakran elfelejt inni), illetve felfogási vagy tájékozódási nehézségekkel küzdő emberek, akik napi tevékenységük során mások segítségére vannak ráutalva,
- bizonyos gyógyszeres kezelés alatt álló emberek (pl. nyugtatók, antidepresszánsok, pszichotrop gyógyszerek, antihisztaminok, antikolinerg szerek, diuretikumok, különféle vérnyomáscsökkentők),
- krónikus betegek (szív- és érrendszeri betegségek, az agyi érrendszer betegségei, súlyos elhízás, alultápláltság, cukorbetegség, légzőszervi megbetegedések, vesebetegségek, a láb érrendszeri betegségei, neurológiai betegségek, például Parkinson-kór, Alzheimer-kór esetén),
- lázas betegségben szenvedők,
- pszichoaktív szereket vagy alkoholt fogyasztók,
- a hőséghez nehezen alkalmazkodók.

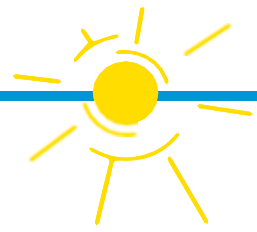
Egészségügyi veszélyek már a nyár elején jelentkezhetnek

A szervezet általában hozzászokik a kánikulához. Ez az alkalmazkodási folyamat azonban az idősebbeknél és az gondozásra szorulóknál lassabb és kevésbé hatékony, mint a fiatal és egészséges embereknél. Az egészségügyi kockázat ezért különösen magas:

- nyár elején, amikor a szervezet még nem alkalmazkodott a meleg hőmérséklethez. Már az első májusi, júniusi magas hőmérséklet is veszélyes lehet, mert a testnek még nem volt ideje alkalmazkodni a hőséghez.
- nyáron hosszabb hőségperiódusokban, amikor magas a páratartalom és kevés a légmozgás, illetve az éjszakai hőmérséklet sem csökken 20 fok alá.

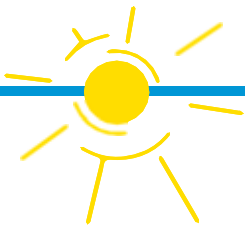
✓ **Bizonyos gyógyszerek nehezítik a meleghez való alkalmazkodást.**

✓ **Idős és gondozásra szoruló emberek nehezebben szoknak hozzá a meleghez.**



2. A védekezés a kánikula előtt kezdődik





Gondozók

Beszélje meg az ápolásra szorulókkal és hozzátartozóikkal, hogy hogyan kell hőségben viselkedni.

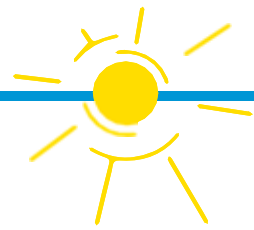
Konzultáljon előre a kezelőorvossal, hogy mi a teendő, ha a gondozásra szoruló személy állapota változik, mert

- a kánikula bizonyos betegségeket befolyásolhat.
- bizonyos gyógyszerek a kánikulában problémákat okozhatnak, ugyanis fokozzák a kiszáradást vagy megzavarják a testhőszabályozást (pl. vízhajtó és vérnyomáscsökkentő gyógyszerek, nyugtatók, antihisztaminok).

Már tavasszal állítson fel egészségvédelmi tervet a kánikula idejére!

- Nevezze meg azokat a személyeket, akiket a legjobban veszélyeztet a hőség.
- Nevezzen meg felelős és megfelelően képzett gondozókat.
- Tisztázza, hogy mi a teendő vészhelyzetben.
- Gondoljon a szabadság alatti gondozásra is: a helyettesítő személyeket is be kell vonni a tervbe és megfelelően ki kell őket képezni.

✓ **Ha időben tervezünk, csökkenteni tudjuk az egészségügyi kockázatokat.**



Idősek vagy gondozásra szorulóknak hozzátartozói és barátai

Gondoskodjon – ha lehetséges – a lakás felmelegedésének megelőzéséről pl. napvédő fóliák az ablakokra, rolók stb.

Már tavasszal konzultáljon a kezelőorvossal, hogy mi a teendő, ha a gondozásra szoruló személy állapota változik, mert

- a kánikula bizonyos betegségeket befolyásolhat.
- bizonyos gyógyszerek a kánikulában problémákat okozhatnak, ugyanis fokozzák a kiszáradást vagy megzavarják a testhőszabályozást (pl. vízajtó és vérnyomáscsökkentő gyógyszerek, nyugtatók, antihisztaminok).

Szükség esetén szervezzen napi telefonhívásokat és/vagy látogatásokat.

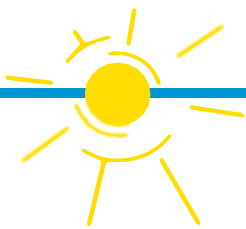
Gyűjtsön információkat, hogy honnan kaphat gondozási segítséget a hőség hullám idején, ha szükséges.

Biztosítani kell az élelmiszer- és italellátást (vásárlási segítség).

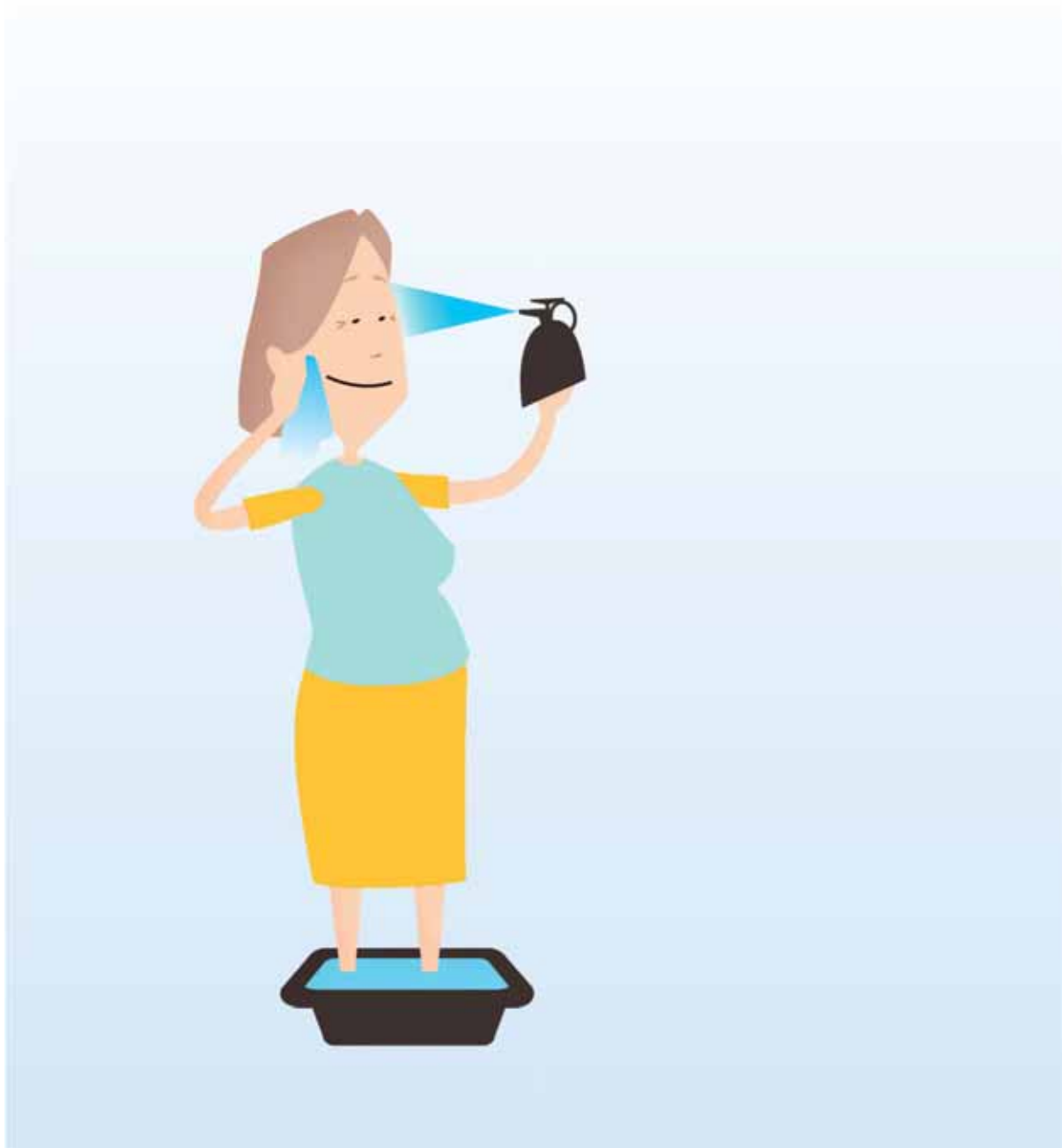
Jól olvashatóan írja fel a közeli hozzátartozók és az orvosok telefonszámát a telefon mellé.

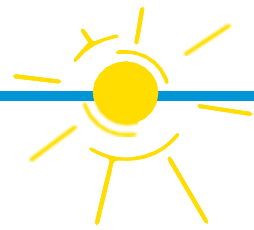
- ✓ **Kánikulában egy idős embernek szüksége lehet professzionális segítségre még akkor is, ha normális körülmények között erre nincs rászorulva.**





3. Jótanácsok kánikula idejére





Az információk átadása nem elég

Idős és gondozásra szoruló emberek gyakran nem érzik, hogy milyen fontos a hőség elleni védekezés. Felmérések azt mutatják, hogy legtöbbször nem elég az információk átadása (pl. nyomtatványok) ahhoz, hogy az idős emberek helyesen viselkedjenek.

Fontosak:

- a rendszeres látogatás (min. egyszer naponta) és
- a telefonhívások a hőshullám idején azért, hogy a veszélyeztetett embereket emlékeztessük, milyen fontos az egészség védelme a hőshullám alatt.

Kiemelt fontosságú, hogy a hőséget mint kockázatot időben felismerjük és veszélyként tekintsünk rá.

Hőségriadóban különleges intézkedéseket kell alkalmazni.

Rá kell venni a rendszeres ital fogyasztásra akkor is, ha nem szomjas

Általános szabály:

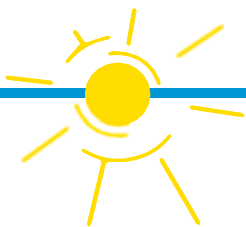
- óránként egy pohár víz (0,125 liter)
- 1,5 - 2 liter folyadék naponta.

Segít, ha a napi folyadékot jól láthatóan - pl. egy kancsóban - előkészítjük.

Fontos: kis adagokban inni az egész nap folyamán, mert a testünk csak korlátozott mennyiségben tudja a folyadékot tárolni.

Egyeztessen az orvossal, mert bizonyos betegségeknél előfordulhat, hogy csak keveset szabad inni.

- ✓ **Nem elég különböző kiadványokat beszerezni. Fontos a rendszeres látogatás és telefonhívás.**
- ✓ **A napi folyadékot készítsük elő egy kancsóba.**



A nátriumszegény italok túlzott fogyasztása például relatív nátriumhiányt okozhat. Beszélje meg a kezelőorvossal, hogy mennyi az optimális italmennyiség, milyen időközönként és milyen italokat kell fogyasztani.

Segíthet, ha egy „ivás táblázatot“ készítünk, mert az idős és ápolásra szoruló emberek gyakran nem tudják a helyzetet helyesen megítélni.

Figyelembe kell venni, hogy mit isznak szívesen, de kerülni kell az alkoholt, a koffein tartalmú és erősen cukrozott italokat, mert ezek kivonják a testből a folyadékot.

Kánikula idején ajánlott italok pl. víz, ásványvíz, hűtött teák mentával és citrommal - pl. gyümölcsstea - és hígított gyümölcslevek.

Erős izzadás esetén az ásványianyag veszteséget pótolni kell elsősorban nátriumban gazdag ásványvízzel (>20mg/l) azért, hogy a nátriumhiányt megelőzzük.

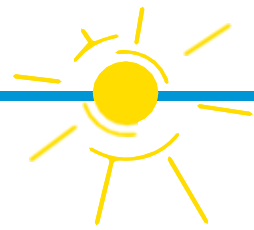
Nátriumban szegény italok pl. gyümölcslevek, kávé stb. fogyasztása csak akkor javasolt, ha a kielégítő mennyiségű sóbevitel biztosított.

Jéghideg italok fogyasztása megterhelő, mert az italt a szervezetnek testhőmérsékletre kell felmelegítenie. A jéghideg italok ráadásul gyorsabban oltják a szomjat, így előfordulhat, hogy túl keveset iszunk.

Ha kevés az italfogyasztás, lehet hideg leves, kompót, vízben gazdag gyümölcs és zöldség pl. eper, barack, paradicsom és uborka fogyasztásával is biztosítani az elegendő folyadékbevitelt.

Lázás állapotban növelni kell a folyadékbevitelt. Legalább fél literrel több folyadékot kell inni, ha a testhőmérséklet 37-ről 38 fokra emelkedik.

✓ **A jéghideg italok megterhelik a szervezetet.**



Fogyasszunk könnyű, friss és lehetőleg magas víztartalmú ételeket

Gyümölcs, zöldség, saláta – ezek az élelmiszerek sok vizet és értékes ásványianyagot tartalmaznak, amelyeket a fokozott verejtékezés miatt különösen pótolni kell.

Kerülje a fehérjében gazdag ételeket pl. húst, mert ez növeli a testhőmérsékletet.

Egyen többször keveset. A nagyon hideg ételek túlságosan megterhelik a szervezetet és gyomorpanaszokat okozhatnak.

Melegben a kórokozók pl. szalmonella könnyebben terjednek. Ezért nagyon fontos odafigyelni a higiéniára és az élelmiszerek hűtésére, különösen a megkezdett élelmiszereknél. Így könnyen megelőzhetők a hasmenéses betegségek.

Kíméljük és hűtsük a testet

A testhőmérsékletet naponta, hőhullám idején pedig naponta többször is ellenőrizzük (lehetőleg fülhőmérővel). A 37 fok feletti testhőmérséklet figyelmeztető jel lehet.

A szabadban végzett fizikai tevékenységet kerülni kell 11 és 18 óra között, illetve akkor is, ha magas az ózonerhelés.

Sose hagyjon időseket és gondozásra szoruló embereket parkoló autóban.

Zuhanyozzon langyos (nem hideg) vízben, áztassa a lábát langyos vízbe vagy folyasson vizet az alkarjára.

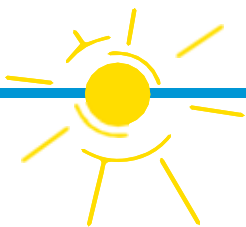
Használjon vizes borogatást a lábakon, kézen, arcon és a nyakon. Nedvesítse be a bőrt vizes szivaccsal vagy permetezzen rá vizet – anélkül, hogy megtörölné – mert a párolgó víz hűti a testet.

Kenje be a lábakat hűsítő lábbalzsammal.

Az ágyban fekvő betegeket rendszeresen mossuk meg langyos vízzel.

✓ **A 37 fok feletti testhőmérséklet figyelmeztető jel.**

✓ **Hűtsünk párologtatással.**



Hordjunk bő szabású, könnyű és szellős ruhákat és használjunk vékony takarót

Viseljen szellős, pamut alapanyagú vagy lenvászonból készült ruhákat.

A szabadban hordjon világos színű ruhát (visszaveri a napfényt), napszemüveget, védje magát naptejjel (min. 15-ös faktorú naptej) és viseljen kalapot – a fej és az agy különösen érzékeny az erős napsütésre.

Használjon vékony ágyneműt, kevés párnát és ha lehet, takarózzon lepedővel.

Cserélje gyakran az átizzadt ágyneműt.

Ha lehet, használjon betétes hálós nadrágot pelenka helyett.

Hűtse a lakást

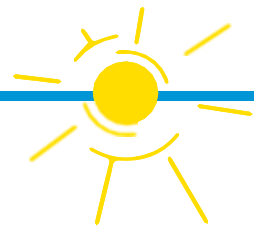
Ellenőrizze a szobahőmérsékletet reggel 8 és 10 óra között, délben 13 óra körül és este 22 óra után. Ideális, ha a belső hőmérséklet a 26 fokot nem haladja meg.

Ha a lakteret nem lehet hűvösen tartani, akkor vigye el az érintett személyt egy hűvösebb helyre (pl. egy hűvösebb emeletre).

Lehetőleg kora reggel és éjszaka szellőztessen.

Napközben tartsa az ablakot csukva, használjon függönyt vagy egyéb sötétítőt. Csak rövid ideig szellőztessen.

- ✓ **A fej és az agy különösen érzékenyek a közvetlen napsütésre.**
- ✓ **Zárja ki a hőséget napközben.**



Figyelem: gázkészülékek esetén sokat kell szellőztetni (nyitott ablakok), mert a magas külső hőmérséklet miatt előfordulhat, hogy szénmonoxid kerül a levegőbe, ami életveszélyes.

Lehetőleg külső árnyékolással védekezzünk: napvédőfóliás ablak, zsaluzia, a ház falára erősített napernyő. Ezek a technikák a besugárzást akár 90%-kal is csökkenthetik, míg a belső árnyékolók, mint pl. függönyök, roletták csak 25%-kal. A belső árnyékolók legyenek világos színűek, legjobb az ezüst szín, mert az veri legjobban vissza a napsugarakat.

Ha lehet, terítsünk ki vizes törölközőket. A párolgás hűti a levegőt és növeli a páratartalmat.

Ha szükséges, használjuk ventillátort.

Az elektromos készülékeket és a lámpákat kapcsoljuk le, ha nem használjuk őket, mert különben hőt adnak le.

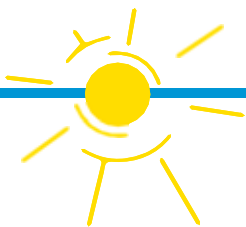
Ellenőrizzük a fűtést – biztosan le van kapcsolva?

Gyógyszerek szedése melegben

Egyes gyógyszerek befolyásolják azokat a fiziológiai folyamatokat, amelyek a meleghez való alkalmazkodást szolgálják. Ide tartoznak pl. különböző pszichotrop gyógyszerek (nyugatók, antidepresszánsok stb.), vízhajtók és vérnyomáscsökkentők, valamint az antihisztaminok. Ezek erős vagy hosszantartó hőhatás esetén hozzájárulhatnak a hőséguta kialakulásához vagy erős kimerültséget okozhatnak.

Éppen ezért ezeket a gyógyszereket figyelembe kell venni a beteg kockázati profiljának meghatározásakor.

- ✓ **A külső árnyékolás a leghatékonyabb.**
- ✓ **A beteg által szedett gyógyszereket figyelembe kell venni a kockázatok megítélésakor.**



A gyógyszer adagolásának megváltoztatásáról vagy a gyógyszereszedés abbahagyásáról csak orvos dönthet.

Ha Ön veszélyeztetett emberekért vállal felelősséget, lehetőség szerint már tavasszal meg kell tennie a következő óvintézkedéseket:

- készítsen listát azokról a gyógyszerekről, amelyeket az illető szed.
- konzultáljon a kezelőorvossal, hogy szükség esetén monitorozni tudják a beteg az egészségi állapotát és megfelelő (gyógyszeres) kezelést kaphasson.
- a kánikula alatt győződjön meg arról, hogy az illető a gyógyszert az orvos utasítása szerint szedi és betartja az előírt adagot.

Tárolja a gyógyszereket megfelelő hőmérsékleten

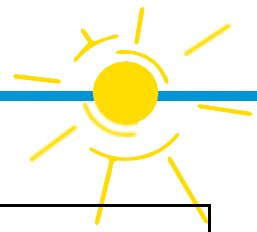
A napfény és a magas hőmérséklet miatt a gyógyszerek elveszíthetik hatékonyságukat, még akkor is, ha kívülről ennek nincsenek látható nyomai.

Ezért a gyógyszereket hűvös helyen tárolja. Ha hűtőszekrényben tartja őket, ügyeljen arra, hogy ne fagyjanak meg. A fagyos hőmérséklet szintén ronthatja a gyógyszeres kezelés hatékonyságát. Vigyázzon: egyes gyógyszerek megváltoztatják az ízüket, amikor hűtőszekrényben tárolják őket, keserűek és ehetetlenek lesznek. Ha kétségei vannak, kérdezzen meg egy gyógyszerészt a helyes tárolási lehetőségekről.

Figyelje a hőséggel összefüggő betegségek tüneteit

Rendszeresen figyeljen a továbbiakban bemutatott hőséggel kapcsolatos betegségek első tüneteire. Így súlyos egészségügyi kockázatokat előzhet meg.

- ✓ **Tárolja a gyógyszereket hűvös helyen.**

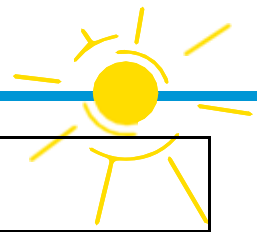


Fontos szavak és kifejezések

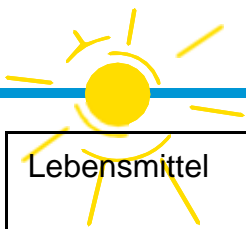
Guten Morgen!		Jó reggelt!
Guten Tag!		Jó napot!
Hallo/Tschüss!		Szia!
Auf Wiedersehen!		Viszontlátásra!
ja		igen
nein		nem
bitte		kérem
danke		köszönöm
Prost		egészségére
Patient	Mein Patient heißt ...	A gondozottamat így hívják:
Adresse	Die Adresse meines Patienten ist...	A gondozottam címe.....
Ich heiße	Mein Name ist Wie ist Ihr Name?	A nevem: Önt hogy hívják?
Entschuldigung	Entschuldigen Sie bitte!	Bocsánat!
Hunger	Haben Sie Hunger?	Éhes?
Durst	Möchten Sie etwas trinken?	Kér valamit inni?
Deutsch	Ich spreche sehr wenig Deutsch. Ich bemühe mich es zu lernen.	Keveset beszélek németül. Probálok megtanulni.



Wie spät ist es?	Es ist 12.30 Uhr.	Hány óra? 12 óra 30 perc.
Wetter	Wie ist das Wetter heute? Sonnig, bewölkt, es regnet, kalt, warm, windig	Milyen ma az idő? Napos, borús, esik az eső, hideg, meleg, fúj a szél
Fenster	Soll ich das Fenster öffnen?	Kinyissam az ablakot?
Arzt	Soll ich den Arzt anrufen?	Hívjak orvost?
eins		egy
zwei		kettő
drei		három
vier		négy
fünf		öt
sechs		hat
sieben		hét
acht		nyolc
neun		kilenc
zehn		tíz
zwanzig		húsz
dreißig		harminc
vierzig		negyven
fünfzig		ötven



sechzig		hatvan
Montag		hétfő
Dienstag		kedd
Mittwoch		szerda
Donnerstag		csütörtök
Freitag		péntek
Samstag		szombat
Sonntag		vasárnap
gestern		tegnap
heute		ma
morgen		holnap
nächste Woche		jövő héten
in der Früh		korán
zu Mittag		délben
am Nachmittag		délután
am Abend		este
Apotheke	Wo ist die nächste Apotheke?	Hol van a közelben gyógyszertár?
Geschäft	Wo ist ein Geschäft?	Hol van bolt?



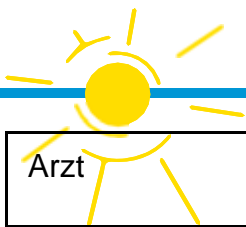
Lebensmittel	Wo ist das nächste Lebensmittelgeschäft?	Hol van a közelben élelmiszerbolt?
Bekleidung	Hemd, Bluse, Hose, Rock, Socken, Schuhe, Stiefel, Jacke, Haube, Hut, Handschuhe, Unterhose, Unterhemd	ing, blúz, nadrág, szoknya, zokni, cipő, csizma, kabát, sapka, kalap, kesztyű, alsónadrág, trikó
kochen	Was soll ich heute kochen? Was möchten Sie essen?	Mit főzök ma? Mit szeretne enni?
Suppe	Gemüsesuppe, Fleischsuppe	zöldségleves, húsleves
Suppeneinlage	Nudeln, Leberknödel, Grießnockerl	tészta, májgombóc, daragombóc
Hauptspeise	Was möchten Sie als Hauptspeise essen?	Milyen főételt szeretne enni?
Beilagen	Reis, Kartoffel, Nudeln	rizs, krumpli, tészta
Fleisch	Hühnerfleisch, Schweinefleisch, Rindfleisch, Fisch	csirkehús, disznóhús, marhahús, hal
Gemüse	Karotten, Kraut, rote Rübe, Zucchini, Melanzani, Erbsen	sárgarépa, káposzta, cékla, cukkini, padlizsán, borsó
Obst	Banane, Erdbeeren, Apfel, Birne, Heidelbeere, Brombeere, Nüsse	banán, eper, alma, körte, áfonya, szeder, dió
Mehlspeisen	Torte, Roulade, Kuchen, Pudding	torta, piskótatekercs, sütemény, pudding
Getränke	Wasser, Tee, Kaffee, Mineralwasser, Cola, Orangensaft.	víz, tea, kávé, ásványvíz, kóla, narancslé
handarbeiten	Möchten Sie handarbeiten? Häkeln, stricken, sticken	Szeretne kézimunkázni? horgolni, kötni, hímezni



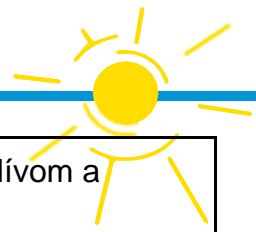
lesen	Möchten Sie etwas lesen? Zeitung, Buch	Szeretne valamit olvasni? újság, könyv
spielen	Möchten Sie etwas spielen? Karten, Würfeln, Rätsel lösen	Szeretene valamit játszani? kártyázni, kockázni, rejtvényt fejteni
fernsehen	Möchten Sie fernsehen?	Szeretne TV-t nézni?
Radio	Möchten Sie Radio hören?	Szeretne rádiót hallgatni?
Kirche	Möchten Sie in die Kirche gehen? Möchten Sie beten?	Szeretne templomba menni? Szeretne imádkozni?
spazieren	Möchten Sie spazieren gehen?	Szeretne sétálni?

Fontos orvosi szavak és kifejezések

Körperteile	Kopf, Schulter, Arm, Hand, Finger, Brust, Rücken, Hüfte, Bein, Fuß, Zehe	fej, váll, kar, kéz, ujj, mell, hát, csipő, láb, lábfej, lábujj
Organe	Gehirn, Herz, Leber, Niere, Bauchspeicheldrüse, Blinddarm, Darm	agy, szív, máj, vese, hasnyálmirigy, vakbél, bél
Sinnesorgane	Augen - Sehsinn, Nase - Geruchsinn, Zunge – Geschmacksinn Hände - Tastsinn	szem – látás, orr – szaglás, nyelv – ízlés, kéz - tapintás
Allergie	Können Sie alles essen, oder haben Sie eine Allergie?	Ehet mindent vagy valamire allergiás?
akut	Tut es Ihnen irgendwo akut weh?	Fáj most valamilye?
ansprechbar	Ist er/sie ansprechbar?	Magánál van?



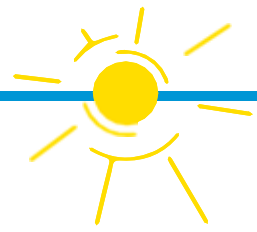
Arzt	Soll ich einen Arzt holen?	Hívjak orvost?
Luft	Er bekommt keine Luft.	Nem kap levegőt.
Atmung	Seine Atmung ist regelmäßig/unregelmäßig.	A légzése rendszeres / nem rendszeres.
Bauchschmerz	Er/sie hat (keine) Bauchschmerzen.	(Nem) Fáj a hasa.
Bewusstsein	Ist er bei Bewusstsein?	Magánál van?
Ergebnis, Befund	Wir warten auf die Ergebnisse.	Várjuk az eredményt.
Fieber	Ich gebe Ihnen fiebersenkendes Medikament.	Adok Önnek lázcsillapítót.
Flüssigkeits- haushalt	Sie haben zu wenig getrunken. Sie müssen langsam trinken.	Keveset ivott. Lassan tessék inni.
Schmerzen	Er/Sie hat seit Tagen (keine) Kopfschmerzen.	Napok óta (nem) fáj a feje.
	Haben Sie Kopf- / Glieder- / Magenschmerzen?	Fáj a feje / végtagjai / hasa?
	Wo tut es weh?	Hol fáj?
magenschonend	Er/Sie sollte magenschonende Kost essen.	Kímélő ételt kell ennie.
Blutdruck	Darf ich Ihren Blutdruck messen?	Megmérhetem a vérnyomását?
	Ich gebe Ihnen blutdrucksenkendes Medikament.	Addok Önnek vérnyomáscsökkentő gyógyszert.



Rettung	Ich brauche Hilfe. Ich rufe die Rettung.	Segítség kell. Hívom a mentőket.
Puls	Wie ist sein Puls?	Milyen a pulzusa?
Sanitäter	Die Sanitäter kommen mit dem Krankenwagen.	Jönnek a mentősök a mentővel.
schwitzen	Sie schwitzen sehr stark.	Ön nagyon izzad.
Schwindelgefühl	Mir ist schlecht. Ich verspüre ein starkes Schwindelgefühl.	Roszzul vagyok. Nagyon szédülök.
Ausschlag	Sie haben einen Hitzausschlag.	Hőkiütése van.
	Wo juckt es?	Hol viszket?
fühlen	Fühlen Sie sich gut?	Jól érzi magát?
schlafen	Haben Sie gut geschlafen?	Jól aludt?
Tablette	Sie müssen die Tablette vor dem Essen einnehmen.	A gyógyszert evés előtt kell bevenni.
	Ich bringe Schmerztabletten.	Hozok fájdalomcsillapítót.
Pflaster	Ich klebe ein Pflaster drauf.	Ragasztok rá egy ragtapaszt.
Wunde	Ich desinfiziere die Wunde.	Fertőtlenítem a sebet.
verbinden	Ich verbinde Ihren Finger.	Bekötöm az ujját.
waschen	Ich wasche Sie mit dem Schwamm.	Megmosom szivaccsal.
duschen	Ich helfe Ihnen beim Duschen.	Segítek zuhanyozni.
Handtuch	Ich trockne Sie mit dem Handtuch ab.	Megtörölöm törölközővel.

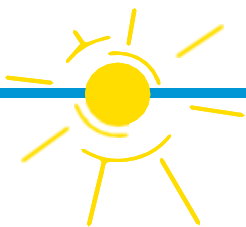


anziehen	Ich helfe Ihnen beim Anziehen.	Segítek felöltözni.
	Hier sind Ihre Schlapfen.	Itt van a papucs.
Toilette	Wo ist die Toilette? Müssen Sie auf die Toilette?	Hol van a WC? Kell WC-re mennie?
Stuhl / Harn	Ist alles in Ordnung mit dem Stuhl / mit dem Harn?	Rendben van a széklete / vizelete?
Rollstuhl	Ich bringe Ihren Rollstuhl.	Hozom a kerekesszékét.
Rollator	Ich bringe Ihren Rollator.	Hozom a járókeretét.
Gehstock	Brauchen Sie den Gehstock?	Kell bot?
hinlegen	Legen Sie sich hin!	Feküdjön le!
aufsetzen	Setzen Sie sich auf!	Üljön fel!
aufstehen	Stehen Sie auf!	Álljon fel!
umdrehen	Drehen Sie sich um!	Forduljon meg!
zudecken	Ich decke Sie zu.	Betakarom.
hochheben	Heben Sie bitte Ihren Arm /Ihren Bein hoch!	Kérem emelje fel a kezét / lábát!
sich übergeben	Er/sie hat sich mehrmals übergeben.	Többször hányt.
geschwollen	Ihre Augen sind geschwollen.	Meg vannak dagadva a szemei.



4. Megbetegedés hőségben: tünetek és kezelés





A hőség súlyos egészségügyi problémákat és betegségeket okozhat. Ilyenkor gyors intézkedésre van szükség.

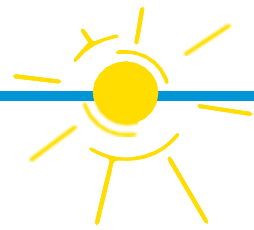
Jelek, amelyek a hőség okozta károsodásra utalhatnak:

- száraz száj
- erős fejfájás
- kimerültség vagy gyengeség érzet
- keringési problémák
- nyugtalanság
- hirtelen zavartság
- hányinger és hányás
- izom- vagy hasi görcsök
- magas testhőmérséklet (> 39 °C)
- tudat elhomályosulása, eszméletvesztés

Az alábbiakban a hőséggel összefüggő betegségek különböző formáit ismertetjük, jellemző tüneteikkel és lehetséges kezelési módjaikkal.

Többféle hőség okozta betegség egyszerre is felléphet. Ilyen esetekben összehangolt intézkedésekre van szükség.

✓ **Különböző hőség okozta problémák egyszerre is felléphetnek.**



Kimerültség /hőség okozta kiszáradás

Több napig tartó kánikula és elégtelen folyadékbevitel következménye kimerültség vagy kiszáradás lehet. A test így reagál arra a víz- és ásványi anyag veszteségre, amelyet a verejtékezés okoz.

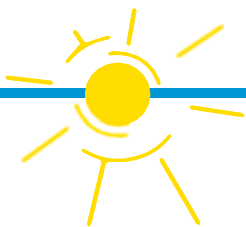
Különösen az idős emberek hajlamosak a hőség okozta kimerülésre. Ha valaki kánikula idején hasmenésben vagy lázban szenved, a kiszáradás nagyon gyorsan bekövetkezhet.

Időseknel és gondozásra szoruló embereknél a kiszáradás életveszélyes lehet. A kiszáradás más hőszelgel összefüggő betegségeknel is előfordul (pl. meleg miatti ájulás).

Tipikus tünetek:

- először vörösödő, majd egyre sápadtabb arc
- nedves meleg, vagy nedves hűvös bőr
- száraz ajkak
- kevés és sötét vizelet
- a testhőmérséklet lehet normális, kicsit alacsony vagy kis hőemelkedés
- nyugtalanság, szorongás és / vagy kimerültség
- szédülés és ájulás
- hányinger és hányás
- szapora szívverés
- fejfájás
- izomgörcsök

✓ **A hasmenés és láz felgyorsíthatják a kimerülést és a kiszáradást.**



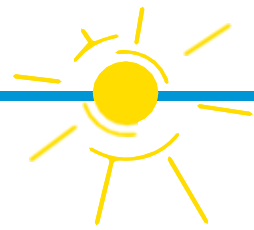
A következő intézkedések hasznosak lehetnek:

- Vigye az illetőt hűvös, árnyékos helyre.
- Nyugalom
- Hűtse a testet: hűvös zuhany, hűvös fürdő vagy mosdatás szivaccsal és hűvös vízzel.
- Laza, könnyű és légáteresztő ruházat
- Ha eszméleténél van, adjon neki kis kortyokban inni (hűvös italokat, amelyek elektrolitokat tartalmaznak, pl. magas nátriumtartalmú ásványvizet > 20mg/l.) Vigyázat: itatni csak akkor szabad, ha eszméleténél van és rendszeren tud nyelni. Ellenkező esetben az ital a légcsőbe kerülhet, súlyos tüdőgyulladást okozva.

Kérjük, vegye figyelembe: bár a fiatalok rövid idő alatt a legsúlyosabb kiszáradási állapotokat is képesek kompenzálni folyadékpótlással, az idősebb embereknek ehhez több napra van szükségük. **A túl gyors folyadékpótlás túlhidratáláshoz vezethet (úgynevezett hipotonikus túlhidratálás). Ez az agy életveszélyes duzzanatához, vagy a tüdőben folyadék felgyülemeléséhez (tüdőödéma) vezethet.** Ezért az orvosi leletek ismerete nélkül a napi legfeljebb 3 liter folyadékmennyiséget nem szabad túllépni. A folyadékbevitel pontosabb "adagolását" csak az egészségi állapot és a laboratóriumi paraméterek ismeretében lehet megállapítani.

- Ha kétségei vannak a fennálló betegséggel vagy a szükséges intézkedésekkel kapcsolatban, forduljon azonnal orvoshoz, különösen, ha a tünetek súlyosbodnak vagy egy óránál tovább tartanak.

✓ **Kínáljunk kis mennyiségben, de egész nap folyamatosan innivalót.**



Hőség okozta ájulás

A hőség okozta ájulás esetén az agy nem kap elegendő oxigént a vérkeringésen keresztül. A bőrerek kitágulnak és emiatt csökken a vérnyomás. Ennek gyakran a bőséges verejtékezés miatt kialakuló kiszáradás az oka.

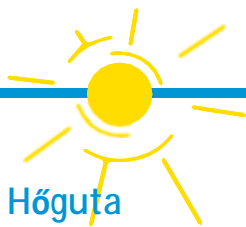
Tipikus tünetek:

- homályos látás
- szédülés
- tudatzavar, eszméletvesztés.

A következő intézkedések hasznosak lehetnek:

- Ellenőrizze, hogy az illető lélegzik-e. Ha nem: szájból szájba lélegeztetés és szívmasszázs, ha lehet, tapasztalt elsősegélynyújtók által.
Azonnal hívja a mentőket a 144-es segélyhívó számon.
- Helyezze az illetőt hűvös, árnyékos helyre.
- Ott helyezze fekvő helyzetbe, és emelje fel a lábát.
- Ha eszméletlen, de lélegzik: helyezze stabil oldalfekvésbe a szabad légzés biztosítása érdekében.
- Ha eszméleténél van: adjon neki kis kortyokban inni (hűvös italokat, amelyek elektrolitokat tartalmaznak, pl. magas nátriumtartalmú ásványvizet > 20mg/l.) Vigyázat: itatni csak akkor szabad, ha eszméleténél van és rendszeren tud nyelni. Ellenkező esetben az ital a légcsőbe kerülhet, súlyos tüdőgyulladást okozva.

- ✓ **A hőség okozta ájulás gyakran a kiszáradás következménye.**



A hőguta orvosi vészhelyzet és azonnali orvosi kezelést igényel!

A kimerülés és ájulás után hőguta következhet, ha nem tesszük meg a megfelelő intézkedéseket. Hőguta esetén a test a magas külső hőmérséklet miatt több hőt vesz fel, mint amennyit le tud adni a környezetének. A testhőmérséklet néhány perc alatt 41 fokra emelkedhet. A hőguta tartós szervkárosodást és fogyatékoságot okozhat, vagy akár halálos is lehet.

Tipikus tünetek:

- vörös, forró és száraz bőr (alig izzad)
- rendkívül magas hőmérséklet (szájon át mérve 39 fok felett)
- gyors, erős pulzus
- szédülés
- fejfájás
- zavartság, szorongás
- eszméletvesztés

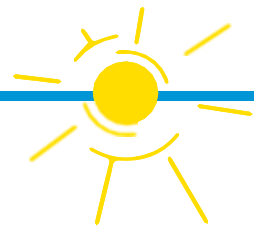
A következő intézkedések hasznosak lehetnek:

- Ellenőrizze, hogy az illető lélegzik-e. Ha nem: szájból szájba lélegeztetés és szívmasszázs, ha lehet, tapasztalt elsősegélynyújtók által.
Azonnal hívja a mentőket a 144-es segélyhívó számon. Az érintettet gyorsan kórházba kell szállítani.
- Helyezze az illetőt hűvös, árnyékos helyre.
- Ha eszméletlen, de lélegzik: helyezze stabil oldalfekvésbe a szabad légzés biztosítása érdekében.
Akut életveszély! Gyorsan kell cselekedni!
- Ha eszméleténél van: adjon neki kis kortyokban inni (hűvös italokat, amelyek elektrolitokat tartalmaznak, pl. magas nátriumtartalmú ásványvizet > 20mg/l.)

Vigyázat: itatni csak akkor szabad, ha eszméleténél van és rendszeren tud nyelni. Ellenkező esetben az ital a légcsőbe kerülhet, súlyos tüdőgyulladást okozva.

- Hűtsük a beteget:
 - > tegyen hűvös, nedves törölközőket a testre
 - > legyezze
 - > ültesse hideg vizes kádba
 - > merítse karjait és lábait hűvös vízbe, vagy
 - > permetezzen rá hideg vizet.

- ✓ **Az illetőt azonnal hűtsük le, és csak akkor adjunk neki inni, ha eszméleténél van.**



Hőgörcsök

A hőgörcsök általában megerőltető fizikai aktivitással hozhatók kapcsolatba. Gyakoriak azoknál az embereknél, akik sokat izzadnak terhelés alatt. A test az izzadással vizet és ásványi anyagokat veszít. Az izmokban az ásványi anyagok túl alacsony szintje fájdalmas izomgörcsökhöz vezet. A hőgörcsök a hőség okozta kimerültség jelei is lehetnek.

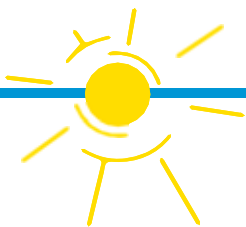
Tipikus tünetek:

- izomfájdalom vagy
- izomgörcsök, leggyakrabban a gyomorban, a karokban vagy a lábokban.

A következő intézkedések hasznosak lehetnek:

- Állítson le minden fizikai tevékenységet.
- Helyezze az illetőt hűvös, árnyékos helyre.
- Ha eszméleténél van: adjon neki kis kortyokban inni (hűvös italokat, amelyek elektrolitokat tartalmaznak, pl. magas nátriumtartalmú ásványvizet > 20mg/l.) Vigyázat: itatni csak akkor szabad, ha eszméleténél van és rendesen tud nyelni. Ellenkező esetben az ital a légcsőbe kerülhet, súlyos tüdőgyulladást okozva.
- A görcsök csillapodása után még több órán át nem szabad megerőltető fizikai tevékenységet folytatni, mert a további túlterhelés hőség okozta kimerüléséhez vagy hőséguta kialakulásához vezethet.
- Hívjon orvosi segítséget:
 - > ha az izomgörcsök egy óránál tovább tartanak, vagy
 - > az érintett személynek szívproblémái vannak, vagy
 - > alacsony nátriumtartalmú étrendet kell folytatnia.

✓ **A hőgörcsök a hőség okozta kimerülés tünetei is lehetnek.**



Hőkiütés

A hőkiütés a bőr irritációja a túlzott izzadás következtében forró, párás időben. Bár a hőkiütés különösen a kisgyermekeknél gyakori, bármely életkorban előfordulhat.

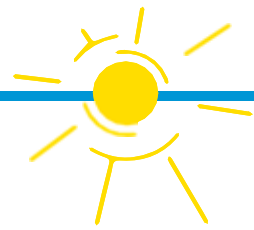
Tipikus tünetek:

- apró piros "pattanások" vagy hólyagok
- gyakran a nyak, a mellkas és az ágyék területén
- bizonyos esetekben viszketés vagy bizsergés a bőr alatt.

A következő intézkedések hasznosak lehetnek:

- Helyezze az illetőt hűvös, kevésbé párás helyre.
- Tartsa az érintett bőrfelületeket szárazon és hűvösen.
- Laza, szellős ruházat.
- A kellemetlenségek enyhítésére hintőport használhat. Ne használjon kenőcsöt vagy krémet, mert ezek melegen és nedvesen tartják a bőrt, és ez fokozhatja a tüneteket.
- Ha a tünetek néhány nap múlva nem enyhülnek, súlyosbodnak vagy gyulladás lép fel, forduljon orvoshoz.

✓ **A hőkiütés különösen gyakori meleg és párás időben.**



Napszúrás

A fedetlen fejet érő erős napsugárzás agyhártyagyulladásához és az agy veszélyes duzzanatához (agyi ödéma) vezethet.

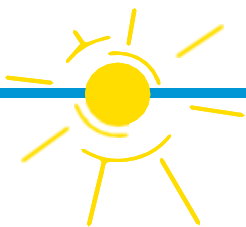
Tipikus tünetek:

- erős fejfájás
- nyaki fájdalom vagy merevség
- hányinger és hányás
- túlérzékeny fényreakció
- szédülés
- tudatzavar.

A következő intézkedések hasznosak lehetnek:

- Helyezze az illetőt hűvös, kevésbé párás helyre.
- Emelje fel a felsőtestét és a fejét.
- Hűtse a fejet, pl. tegyen hűvös, nedves ruhákat a fejre és a nyakra.
- Rendszeresen ellenőrizze, hogy eszméleténél van-e a beteg és lélegzik-e.
- Ha kétségei vannak a fennálló betegséggel vagy a szükséges intézkedésekkel kapcsolatban, vagy ha erősek a tünetek, hívjon orvost.

✓ **A fedetlen fejet érő erős napsugárzás napszúrást okozhat.**



Leégés

A leégés károsítja a bőrt, és hosszú távon bőrrákhoz vezethet. Bár a leégés tünetei általában enyhék és gyakran egy héten belül gyógyul, a súlyos leégés orvosi ellátást igényelhet.

Tipikus tünetek:

- kivörösödött, fájó vagy égő bőr
- túlságosan meleg bőr
- hólyagképződés.

A következő intézkedések hasznosak lehetnek:

- Kerülje az ismételt napsugárzást.
- Hideg borogatást alkalmazzon, vagy áztassa az érintett bőrfelületeket hideg vízbe.
- Krémezze be az érintett területeket hidratáló, hűsítő krémmel.
- Ne szúrja ki a hólyagokat.
- Kiterjedt, súlyos égési sérülések esetén, vagy ha a tünetek súlyosbodnak, orvosi ellátásra van szükség.

✓ **A súlyos leégés orvosi ellátást igényel.**

Mikor kell a mentőket riasztani?

Azonnal hívja a mentőket, ha a következő tünetek bármelyike fennáll:

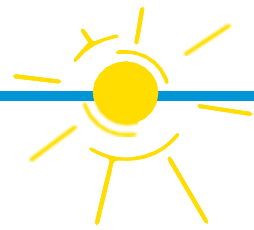
- gyakori, erős hányás
- hirtelen zavartság
- tudatzavar
- eszméletvesztés
- nagyon magas testhőmérséklet (szájon át mérve 39 ° C felett)
- görcs
- keringési sokk
- erős fejfájás.

Mentők: 144



A fenti tünetek jelentkezésekor gyors intézkedésre van szükség.

Akut életveszély állhat fenn!



Bibliográfia

- Bundesamt für Gesundheit (BAG) (2007).
- Schutz bei Hitzewelle. Heisse Tage – Kühle Köpfe. Empfehlungen für Angehörige, Pflegepersonal, Ärzte und Ärztinnen zur Betreuung von älteren und pflegebedürftigen Menschen zu Hause oder in Heimen und Spitälern.
- Bundesamt für Gesundheit (BAG) & Bundesamt für Umwelt (BAFU) (Hrsg.) (2007). Schutz bei Hitzewelle.
- Ministère Chargé de la Santé & Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Hrsg.). Coping with heatwaves. Explanations on what to do.
- New York State Department of Health (Hrsg.). Keep Your Cool During Summer Heat.
- Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit (Hrsg.) (2007). Worauf Pflegepersonen bei Sommerhitze achten müssen. Hinweise für die Betreuung älterer und kranker Menschen zu Hause.
- Österreichisches Rotes Kreuz (Hrsg.) (2011). Cool bleiben trotz Hitze.
- Schweizerische Gesellschaft der Lufthygiene- Fachleute (Hrsg.). Ozon schadet! Informieren Sie sich und handeln Sie!
- Sozialministerium Baden-Württemberg (Hrsg.) (2004). Gesundheitsrisiken bei Sommerhitze für ältere und pflegebedürftige Menschen.
- Umweltbundesamt Deutschland & Deutscher Wetterdienst (Hrsg.) (2008). Klimawandel und Gesundheit. Informationen zu gesundheitlichen Auswirkungen sommerlicher Hitze und Hitzewellen und Tipps zum vorbeugenden Gesundheitsschutz.
- World Health Organization (Hrsg.) (2011).
- Public health advice on preventing health effects of heat. New and updated information for different audiences

A klímaváltozással, kánikulával és egészséggel kapcsolatos további információkat itt talál:

www.klimawandelanpassung.at