

Vážené kolegyně a kolegovia.

Krízová situácia spôsobená extrémnymi horúčkami sa síce pravidelne opakuje, ale keďže trvá zväčša krátko, často nás prekvapí nepripravených. A my sa niekedy v rýchlosti nerozhodujeme správne, alebo dostatočne rýchlo. Pritom však všetci dobre chápeme, že takéto obdobie prináša zvýšené zdravotné riziká u našich klientov, ale na druhej strane u našich zamestnancov.

## **Prečo sú seniori a chorí ľudia obzvlášť ohrození?**

Uvádzame niekoľko dôvodov:

### **1. Zhoršená termoregulácia**

S vekom klesá schopnosť tela odvádzať teplo. – potné žľazy pracujú menej efektívne – znižuje sa pocit smädu – srdcovo-cievny systém reaguje pomalšie. Chronické ochorenia (srdce, obličky, diabetes, demencia) tento problém ešte zhoršujú.

### **2. Lieky znižujúce toleranciu tepla**

Mnohé lieky ovplyvňujú hydratáciu, krvný tlak alebo potenie. Najrizikovejšie sú: – antihypertenzíva (beta-blokátory, diuretiká) – benzodiazepíny – sedatíva – niektoré antidepresíva a neuroleptiká. Tieto lieky môžu viesť k prehriatiu, dehydratácii alebo kolapsu.

### **3. Znížený pocit smädu**

Seniori často nepocitujú smäd, aj keď sú dehydrovaní. To vedie k: – hustému moču – poklesu krvného tlaku – zhoršeniu obehových funkcií – riziku úpalu a kolapsu.

### **4. Obmedzená mobilita**

Ľudia pripútaní na lôžko alebo s obmedzeným pohybom: – nemôžu vyhľadať chladnejšie miesto – sú vystavení hromadeniu tepla v posteli – potrebujú aktívnu pomoc pri ochladzovaní.

## **Hlavné zdravotné riziká extrémnych horúčav**

### **1. Dehydratácia**

Najčastejší a najnebezpečnejší problém. Prejavuje sa: – suchom v ústach – tmavým močom – únavou, slabosťou – závratmi – zmätenosťou.

### **2. Úpal a prehriatie organizmu**

Úpal je život ohrozujúci stav. Typické príznaky: – telesná teplota nad 40 °C – zmätenosť, nepokoj – zrýchlený pulz – strata vedomia. Vyžaduje okamžité volanie záchranej služby.

### **3. Kolaps obehového systému**

Teplo zaťažuje srdce, pretože telo sa snaží ochladzovať rozšírením ciev. U seniorov to môže viesť k: – poklesu krvného tlaku – mdlobám – zhoršeniu srdcového zlyhávania – arytmiám.

#### **4. Zhoršenie chronických ochorení**

Horúčavy zhoršujú: – srdcové ochorenia – ochorenia obličiek – cukrovku – demenciu – respiračné ochorenia. Organizmus je oslabený a reaguje pomalšie.

#### **5. Riziko infekcií a porúch trávenia**

V horúčavách sa potraviny kazia rýchlejšie. U seniorov to môže viesť k: – hnačkám – zvracaniu – dehydratácii – infekciám močových ciest.

#### **Dopady na psychiku a správanie**

##### **1. Zmätenosť a dezorientácia**

Prehriatie mozgu spôsobuje: – apatiu – podráždenosť – halucinácie – zhoršenie demencie.

##### **2. Poruchy spánku**

Teplota narúša spánkový cyklus, čo vedie k: – únave – zhoršenej rovnováhe – zvýšenému riziku pádov.

#### **Prečo sú tieto riziká v sociálnych službách ešte vyššie?**

- obmedzené možnosti klimatizácie
- personál je počas horúčav preťažený
- rýchle kazenie potravín
- potreba neustáleho monitorovania zdravotného stavu

Niektorí z Vás majú našu metodiku krízového riadenia podľa ktorej môžu postupovať a využívať formuláre ako: krízový plán, záznam preventívnych a nápravných opatrení, pracovať s identifikovaním rizík atď. Niektorí z vás majú ukončený aj vzdelávací kurz krízový manažér. Pre tie zariadenia, ktoré nemajú našu metodiku krízového riadenia, ani formulár krízového plánu môžu postupovať podľa týchto krokov.

## Činnosti krízového tímu (z čl.4 KP)

IKT (interný krízový tím) vykonáva nasledovné činnosti:

1	Vypracovanie Dokumentu postupu k riešeniu krízovej situácie
2	Pravidelné stretnutia k aktuálnej situácii v zariadení so zameraním na tvorbu a vyhodnocovanie preventívnych opatrení so záznamom. Organizuje: krízový manažér
3	Denný monitoring vývoja situácie a informovanie IKT na dennom stretnutí Vykonáva: krízový manažér, alebo osoba ktorú poverí
4	Vedenie a koordinovanie komunikácie so zamestnancami, klientami, rodinnými príslušníkmi a ostatnými relevantnými zainteresovanými stranami podľa aktuálneho rozdelenia alebo platnej Informačnej stratégie. Vykonávajú: členovia IKT podľa pridelených oblastí
5	Stanovenie (výber) činností odborných procesov resp. činností a ich koordinácia (opatrovateľský, ošetrovateľský, sociálne poradenstvo, sociálna rehabilitácia...) so zameraním na elimináciu rizík súvisiacich s krízovou situáciou, dodržiavanie opatrení stanovených IKT, alebo členmi Integrovaného záchranného systému. Realizujú členovia IKT, vlastníci procesov alebo zamestnanci zodpovední za činnosti
6	Stanovenie (výber) činností obslužných procesov resp. činností a ich koordinácia v období krízovej situácie a vyhodnocovanie obslužných procesov (činností) so zameraním na dodržiavanie opatrení stanovených IKT, alebo členmi Integrovaného záchranného systému. Vykonáva: IKT, vlastníci procesov alebo zamestnanci zodpovední za činnosti
7	Vypracovanie alternatívnych postupov alebo úloh na dosiahnutie cieľov stanovených na denných poradách IKT Vykonáva: IKT v prípadnej súčinnosti so zložkami Integrovaného záchranného systému, alebo miestneho či národného krízového štábu.
8	Vedenie diskusie o účinkoch navrhnutých opatrení, o rizikových oblastiach a úlohách, ktoré zabezpečia bezpečnosť klientov, zamestnancov, komunikáciu s rodinnými príslušníkmi a verejnosťou. Riadi: krízový manažér
9	Výber najlepších opatrení s prihliadaním na efektívnosť a hospodárnosť zdrojov zariadenia (organizácie). Realizuje: IKT s vlastníkmi procesov alebo zamestnancami zodpovednými za činnosti
10	Úprava krízového plánu na sledovanie vybraných opatrení alebo určeného poradia úloh na dosiahnutie špecifických cieľov. Realizuje: IKT podvedením krízového manažéra.
11	Realizácia krízového plánu. Realizuje: zamestnanci podľa pridelenia jednotlivých opatrení a úloh.
12	Ukončenie krízového riadenia. Realizuje: štatutárny zástupca organizácie

1. Identifikujte v zariadení obzvlášť zraniteľné osoby, aby im mohla byť poskytnutá cielená a primeraná ochrana. **Kto je najviac ohrozený?**
  - seniori nad 75 rokov
  - ľudia s demenciou
  - osoby s ochoreniami srdca a obličiek
  - diabetici
  - klienti s obmedzenou mobilitou
  - osoby užívajúce rizikové lieky
  - Imobilní klienti
  - Urobte zoznam týchto najrizikovejších klientov
2. Ak pracujete s rizikami, identifikujte klientov podľa stupňa rizika a možných dopadov. Pre klientov s najvyšším stupňom rizika vytvorte individuálne plány starostlivosti počas horúčav, ktoré budete na dennej báze vyhodnocovať
3. Pre zvyšok klientov nastavte všeobecné opatrenia, ktoré zapíšete do **Záznamu o preventívnom - nápravnom opatrení**. Tieto záznamy tvoria prílohu krízového plánu.
4. Pri každom stanovovaní preventívnych opatrení sleduje IKT dopady opatrenia na kvalitu života, zdravie a bezpečnosť klienta aj zamestnancov ako aj vyhodnocuje mieru obmedzenia základných práv a slobôd v zmysle ustanovení prílohy č. 2 zákona o sociálnych službách, kritéria podmienky kvality č. 1.8 a 2.1.
5. O všeobecných, ale aj individuálnych opatreniach informuje vedúci pracovník všetkých svojich podriadených pracovníkov a v prípade smenovosti je vykonávaný monitoring vývoja situácie v rámci odovzdávania služby. Vedúci smeny, alebo poverený pracovník vždy urobí zápis.

## Oblasti preventívnych opatrení

### I. Hydratácia a výživa

- ✓ Starší ľudia odkázaní na starostlivosť by mali počas horúceho počasia prijať minimálne 1,5 až 2 litre tekutín denne. Vhodné sú chladené, nie však ľadovo studené nápoje, aby sa predišlo rýchlemu potlačeniu pocitu smädu. Najvhodnejšia je voda, prípadne nesladené bylinkové či ovocné čaje a riedené ovocné šťavy (v pomere 1 : 3).
- ✓ Nádoby na pitie musia byť zakryté kvôli ochrane pred hmyzom. Vzhľadom na zvýšené straty sodíka v dôsledku potenia alebo močenia je potrebné zabezpečiť jeho dostatočný príjem prostredníctvom bežne solených jedál alebo vývarov.

- ✓ Kofeínové nápoje podávajú len v obmedzenom množstve, ideálne riedené. Alkoholické nápoje sa nemajú podávať vôbec.
- ✓ Obyvatelia s ochoreniami srdca alebo obličiek by mali konzultovať optimálny príjem tekutín s ošetrojúcim lekárom.

**Opatrenie I.1:** Zaviesť aktívnu podporu pitného režimu u všetkých klientov.

**Opatrenie I.2:** Zaviesť dokumentovanie pitného režimu u rizikových klientov v rámci individuálnych plánov.

Stravu je potrebné prispôbiť horúčavam – odporúčajú sa menšie porcie ľahkých jedál viackrát denne, najmä zelenina a ovocie s vysokým obsahom vody. Nevhodné sú ťažko stráviteľné potraviny. Jedlá majú byť primerane solené. Počas horúčav venujte zvýšenú pozornosť hygiene potravín. Chladiaci reťazec nesmie byť prerušený a jedlá je potrebné skonzumovať čo najskôr. Osobitnú pozornosť venujte potravinám a nápojom skladovaným v izbách obyvateľov, najmä otvoreným obalom, ktoré sa rýchlo kazia.

**Opatrenie I.3:** Prehodnotiť jedálny lístok

Najvhodnejšia strava pre prijímateľov sociálnych služieb počas horúčav musí byť ľahká, hydratujúca, výživná a nenáročná na trávenie. Opieram sa aj o odporúčania z tvojho dokumentu, kde sa uvádza potreba *ľahkých jedál, dostatku tekutín a potravín s vysokým obsahom vody*.

### **Odporúčaná strava počas horúčav**

1. Ľahké jedlá s vysokým obsahom vody. Tieto potraviny pomáhajú hydratovať organizmus a nezatážujú trávenie: – uhorka, paradajky, cuketa – melón, broskyne, jahody – listová zelenina – varené alebo dusené ľahké jedlá
2. Menšie porcie viackrát denne. Ako uvádza dokument, počas horúčav je vhodné podávať menšie, ľahko stráviteľné porcie niekoľkokrát denne, aby sa predišlo preťaženiu organizmu.
3. Polievky a vývary. Vývary sú vhodné najmä preto, že dopĺňajú tekutiny aj sodík, ktorý sa stráca potením. Odporúčané: – zeleninový vývar – kurací vývar – studené polievky (napr. gazpacho).
4. Chladené jedlá a šaláty
  - zeleninové šaláty s olivovým olejom
  - cestovinové šaláty s ľahkou zálievkou
  - ovocné šaláty – tvarohové a jogurtové misyVyhýbajte sa majonéze a ťažkým dresingom – rýchlo sa kazia.
5. Bielkoviny, ktoré nezatážujú trávenie
  - kuracie a morčacie mäso
  - ryby (napr. treska, losos)
  - vajcia – tvaroh, jogurt, kefirVyhýbajte sa vypráženým jedlám a masným úpravám.

6. Dostatok sodíka a minerálov. Pri potení sa stráca sodík. Vhodné sú:
  - bežne solené jedlá
  - vývary
  - minerálne vody s obsahom sodíka
  - zelenina bohatá na elektrolyty (paradajky, zeler)
7. Nevhodné potraviny počas horúčav  
Vyhnúť sa treba:
  - ťažkým, mastným a vyprázaným jedlám
  - jedlám s vysokým obsahom cukru
  - ťažkým omáčkam
  - alkoholu
  - veľkému množstvu kofeínu

### **Príklady denných jedál počas horúčav**

#### **Raňajky**

- ovsená kaša s ovocím
- jogurt s medom a ovocím
- celozrnné pečivo s tvarohovou nátierkou

#### **Obed**

- zeleninová polievka alebo vývar
- dusené kuracie mäso so zeleninou
- ryba s ryžou a šalátom

#### **Olovrant**

- ovocný šalát
- kefir alebo jogurt
- ľahký sendvič

#### **Večera**

- zeleninový šalát s vajíčkom alebo tuniakom
- ľahká cestovina so zeleninou – studené jedlá (napr. tvarohová misa)

### **Hygiena potravín – dôležitá počas horúčav**

Potraviny sa v týchto teplotných podmienkach rýchlo kazia. Preto: – dodržiavať chladiaci reťazec – neskladovať otvorené potraviny v izbách – rýchlo spotrebovať jogurty, šťavy, tekutú výživu – pri pochybnostiach potravinu zlikvidovať. Osobitnú pozornosť treba venovať enterálnej výžive, výživovým doplnkom a otvoreným mliečnym výrobkom, ktoré sa pri vysokých teplotách kazia výrazne rýchlejšie.

**Opatrenie I.4:** Zvýšiť dohľad nad potravinami, ktoré si uskladňuje sám klient.

**Opatrenie I.5:** Informovať rodinných príslušníkov o potrebe informovania o prinesených potravinách a dodržiavaní hygieny potravín počas horúčav.

## II. Chladiace opatrenia

U starších, krehkých a chronicky chorých osôb je prirodzené odvádzanie tepla často oslabené.

**Opatrenie II.1:** zabezpečiť vhodné chladiace postupy, ako napríklad: – navlhčovanie pokožky nôh, rúk, tváre alebo krku, – vlažné až chladné kúpele končatín, – obklady na lýtka, – chladivé telové mlieka, – jemné postrekovanie pokožky vodou, – vlažná sprcha počas dňa. Chladiace vesty predstavujú účinný spôsob prevencie preťaženia teplom.

**Opatrenie II.2:** Upraviť (vymeniť) posteľnú bielizeň.

Najvhodnejšia posteľná bielizeň do horúčav je taká, ktorá dobre odvádza vlhkosť, dýcha a neprehrieva telo. Tu je prehľad najlepších možností – stručný, praktický a formálny.

### Najvhodnejšia posteľná bielizeň

1. Bavlna. Najuniverzálnejší materiál na leto. Výborne dýcha, dobre absorbuje pot, príjemná na pokožke, ľahko sa udržiava. Najlepšie typy bavlny na horúčavy: percale (jemná, chladivá, matná štruktúra); mako bavlna (kvalitná, hladká, priedušná).
2. Ľan. Prémiová voľba do extrémnych horúčav. Najvyššia priedušnosť zo všetkých prírodných materiálov, prirodzene antibakteriálny, odvádza vlhkosť a rýchlo schne, pôsobí chladivo aj pri vysokých teplotách. Ľan je ideálny pre zariadenia, kde sa vyžaduje maximálny komfort a hygienickosť.
3. Bambusová viskóza. Veľmi mäkká a chladivá alternatíva. Výborná termoregulácia, antibakteriálne vlastnosti, jemná pre citlivú pokožku, prirodzene chladí.
4. Satén z bavlny. Nie polyesterový satén, ale bavlnený satén, hladký a príjemne chladivý povrch, vhodný pre ľudí, ktorí sa v noci potia. luxusný pocit na pokožke.
- 5.

### Čomu sa vyhnúť

- mikrovlnáčko – zadržiava teplo, nedýcha
- polyester – prehrieva telo, spôsobuje potenie
- ťažké tkaniny – flanel, hrubý jersey
- 

### Odporúčania pre zariadenia sociálnych služieb

- používať ľahké obliečky z bavlny alebo ľanu
- vyhýbať sa tmavým farbám (absorbujú teplo)
- zabezpečiť častú výmenu bielizne pri zvýšenom potení
- používať tenké prikrývky alebo len plachtu
- na vankúš odporúča sa froté uterák, ktorý sa ľahko mení (ako uvádza aj dokument)

**Opatrenie II.3:** Zmerať teploty na izbách a v miestnostiach, kde sa zdržiavajú klienti.

**Opatrenie II.4:** Zabezpečiť chladné priestory.

V čo najväčšom počte miestností zariadenia je potrebné zabezpečiť udržiavanie nižšej teploty. Ak to technické podmienky zariadenia umožňujú, odporúča sa vytvoriť jednu alebo viac chladnejších miestností s cieľovou teplotou približne do 26 °C. Obyvatelia by mali mať možnosť tráviť v týchto priestoroch niekoľko hodín denne. Zraniteľné osoby by mali tráviť čo najviac času v chladných častiach budovy (chodby, jedáleň, kaplnka, severné miestnosti).

**Odporúčanie II.5:** Zabezpečiť ochranu pred slnkom.

Obyvatelia by sa mali vyhýbať pobytu vonku počas najteplejších hodín dňa. Pri pobyte vonku je potrebné vyhľadávať tieň.

**Opatrenie II.6:** Prehodnotiť organizáciu aktivít klientov:

- presun skupinových aktivít do ranných hodín,
- obmedzenie fyzicky náročných činností,
- minimalizácia pobytu vonku medzi 11.00 – 17.00 hod.

### III. Monitorovanie zdravotného stavu

**Opatrenie III.1:** Zaviesť monitorovanie zdravotného stavu u rizikových klientov.

**Opatrenie III.2:** Zaviesť dokumentovanie zdravotného stavu u rizikových klientov v rámci individuálnych plánov.

Všeobecné opatrenia: Počas extrémnych horúčav je potrebné zaviesť pravidelné meranie telesnej teploty u klientov s vysokým rizikom prehriatia alebo pri podozrení na zhoršenie zdravotného stavu.

Sledujte:

- stav pokožky a slizníc,
- zmeny vedomia, dezorientáciu, apatiu,
- príznaky dehydratácie.

Pri akýchkoľvek abnormalitách je potrebné okamžite zaviesť aktívne chladiace opatrenia a vykonávať následné kontroly.



#### Varovné príznaky

Medzi príznaky ochorení súvisiacich s teplom patria: – suchosť slizníc, znížený turgor kože, – smäd (často absentuje), – bolesť hlavy, únava, slabosť, – závraty, problémy s krvným obehom, – telesná teplota nad 38 °C, – nepokoj, zmätenosť, strata vedomia, – vracanie, dýchavičnosť, – tmavý koncentrovaný moč, – zápcha, svalové kŕče.

Pri výskyte týchto príznakov je potrebné kontaktovať ošetrojúceho lekára alebo pohotovostnú službu (116 117).

Pri závažných príznakoch (porucha vedomia, veľmi nízky tlak, výrazná dýchavičnosť) je nutné okamžite volať záchrannú službu (112).

## Lieky

Niektoré lieky môžu nepriaznivo ovplyvniť toleranciu tepla. Z tohto dôvodu sa odporúča identifikovať klientov užívajúcich lieky, ktoré môžu znižovať toleranciu tepla, a pri zmenách zdravotného stavu konzultovať ďalší postup s ošetrojúcim lekárom. Rizikové sú najmä: – antihypertenzíva (beta-blokátory, diuretiká), – benzodiazepíny, – sedatíva, – niektoré antidepressíva a neuroleptiká.

**Opatrenie III.3:** Konzultovať zdravotný stav u týchto klientov s ošetrojúcim lekárom.

**Opatrenie III.4:** Zvýšiť dohľad nad klientmi:

- s demenciou,
- s poruchami orientácie,
- s tendenciou odmietat' tekutiny,
- s rizikom pádov.

## IV: Podpora personálu

Teplo zaťažuje aj personál.

**Opatrenie IV.1:** zabezpečiť dostatok nápojov pre personál (+ ovocie).

**Opatrenie IV.2:** zabezpečiť chladnú oddechovú miestnosť a tienené vonkajšie priestory.

**Opatrenie IV.3:** Pri plánovaní služieb zohľadniť zvýšenú pracovnú záťaž počas horúčav. Náročné úlohy naplánovať v ranných a večerných hodinách.

**Opatrenie IV.4:** v období krízového riadenia určiť ako pomocnú silu k vyššie uvedeným opatreniam aj personál z iných odborných, obslužných činností.

**Opatrenie IV.5:** zabezpečiť dobrovoľníkov z radov rodinných príslušníkov, študentov, alebo miestnej komunity a to v rámci dobrovoľníckej činnosti. Je potrebné vypracovať dobrovoľnícku zmluvu s činnosťami a pravidlami. Dobrovoľníci nenahrádzajú odborný personál a vykonávajú iba činnosti primerané ich spôsobilosti a poučeniu.

**Opatrenie IV.6:** Prehodnotiť prestávky zamestnancov a zabezpečiť možnosť pravidelného doplnenia tekutín.

## V: Environmentálne monitorovanie

Keďže sú extrémne horúčavy dynamicky sa vyvíjajúcou situáciou, odporúčame prijať dlhodobé opatrenia aj v oblasti ich sledovania:

**Opatrenie V.1:** Určiť osobu zodpovednú za sledovanie:

- meteorologických výstrah SHMÚ,
- vývoja vonkajších teplôt,
- vývoja vnútorných teplôt v zariadení.

**Opatrenie V.2:** Pri vydaní výstrahy II. a III. stupňa aktivovať:

- denný monitoring,
- zvýšený dohľad nad rizikovými klientmi,
- preventívne opatrenia podľa tohto dokumentu.

**Opatrenie V.3:** Aktivovať režim krízového riadenia vždy pri výstrahy II. alebo III. stupňa, pri vnútornej teplote nad 26 °C v priestoroch klientov alebo pri výskyte varovných zdravotných príznakov u rizikového klienta.

**Opatrenie V.4:** Zaviesť kontrolný zoznam pre rannú, dennú a večernú zmenu, ktorý potvrdí meranie teplôt, pitný režim rizikových klientov, použitie chladiacich opatrení a zápis odovzdania služby.

## Štrukturálne úpravy

Keďže štrukturálne úpravy na ochranu pred teplom si vyžadujú dlhší čas, je potrebné začať s ich realizáciou v dostatočnom predstihu. Navrhujeme po vyhodnotení krízového riadenia pripraviť zlepšovateľský projekt.

---

Spracované 26.06.2026

Mária Kovaľová a Ondrej Buzala

Tabita s.r.o.

[www.tabita.sk](http://www.tabita.sk)