



## Wpływ zmiany klimatu na zdrowie seniorów - zapoznaj się z raportem

2023-06-23

**Negatywne skutki zmian klimatu, takie jak fale upałów, huraganowe wiatry, powodzie i susze czy gwałtowne burze odczuwamy wszyscy. Narażeni na przykre zdrowotne konsekwencje z tym związane są w największym stopniu mieszkańcy dużych miast, a wśród nich szczególnie grupy wrażliwe: niemowlęta, dzieci i seniorzy. Raport opracowany przez Polski Klub Ekologiczny Okręg Mazowiecki oraz HEAL Polska dla Koalicji Klimatycznej jest poświęcony właśnie tej tematyce: opisuje wpływ zmian klimatu na zdrowie osób po 60. roku życia.**

Raport dotyczy seniorów, którzy są grupą bardzo zróżnicowaną: są to osoby zarówno zdrowe, aktywne zawodowo, ale także schorowane, z niepełnosprawnościami lub o ograniczonym kontakcie z otoczeniem. Generalnie jednak stan zdrowia starszych dorosłych jest gorszy niż przedstawiciele pozostałych grup wiekowych, częściej korzystają oni z porad lekarskich, badań ambulatoryjnych czy zabiegów rehabilitacyjnych. Polscy seniorzy na ogół gorzej niż ich rówieśnicy z krajów Unii Europejskiej oceniają swój stan zdrowia i samopoczucie. Ma to swoje odzwierciedlenie w danych zdrowotnych.

W Polsce przewlekły ból towarzyszy prawie 48% populacji osób starszych. Zaburzenie zmysłów słuchu i widzenia dotyczy odpowiednio 75% i 40% starszych dorosłych. Co drugi senior cierpi na zaburzenia snu, a 10% przyjmuje leki nasenne minimum jeden raz w tygodniu. Co czwarty odżywia się w sposób nieprawidłowy. Dotyczy to szczególnie osób po 70. roku życia. Bardzo często w tej grupie występują choroby cywilizacyjne: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, niewydolność serca czy choroby układu oddechowego. Aż 75% osób w wieku senioralnym cechuje wielochorobowość z obecnością co najmniej czterech schorzeń współistniejących. Połowa seniorów zażywa systematycznie powyżej 4 rodzajów leków, a 12% nawet powyżej 9. Poważnym problemem zdrowotnym seniorów są zaburzenia psychiczne i depresja. Gdy na te dolegliwości nakłada się oddziaływanie powodowane przez skutki zmiany klimatu, dochodzi do gwałtownego pogorszenia ich stanu zdrowia.

Warto mieć świadomość, że kwestia ta dotyczy dużej i stale rosnącej grupy (60-65 lat), która w ciągu ostatniej dekady powiększyła się o ponad 1,8 mln osób. Tym samym co piąty mieszkaniec naszego kraju ma więcej niż 60 lat.

Wśród rozlicznych skutków zmiany klimatu za najbardziej niebezpieczne dla zdrowia osób starszych należy uznać: wysokie temperatury i spowodowane nimi fale upałów oraz ekstremalne zdarzenia pogodowe.

Fale upałów są szczególnie niebezpieczne dla seniorów m.in. dlatego, że często mają oni choroby współistniejące i zażywają wiele leków, co obniża zdolność organizmu do termoregulacji oraz prowadzi do większej podatności na stres cieplny. Co więcej, wiele osób starszych ma zaburzenia łaknienia, w związku z czym nie piją wystarczającej ilości płynów, co prowadzi do odwodnienia organizmu.

Seniorzy są silnie narażeni na skutki ekstremalnych zjawisk pogodowych (powodzi, huraganu, gwałtownej burzy itp.) ze względu na fakt, że wielu z nich nie jest w stanie samodzielnie zapewnić sobie bezpieczeństwa – podjąć decyzji o ewakuacji, zabezpieczyć domu lub mieszkania przed huraganem czy powodzią albo uciec przed niebezpieczeństwem. Zagroženiem dla tej grupy jest także ograniczony dostęp do pomocy medycznej w trakcie zdarzenia



ekstremalnego i po jego zakończeniu.

Aby zmniejszyć ryzyko zdrowotne wynikające ze skutków zmiany klimatu, niezbędne są działania na wszystkich poziomach, w tym podejmowane przez władze publiczne i osoby indywidualne. Rolą władz jest przeprowadzenie zmian systemowych, które obniżą ryzyko zdrowotne wynikające ze zmiany klimatu. To m.in. konieczność wzmocnienia systemu ochrony zdrowia, zwiększenia liczby lekarzy geriatrów, zapewnienia studentom medycyny wiedzy z zakresu skutków medycznych zmiany klimatu, ujęcia tych zagadnień w Narodowym Programie Zdrowia i ustawie o zdrowiu publicznym.

Na poziomie indywidualnym – zarówno samych seniorów, jak i ich opiekunów – niezbędne jest wyrobienie nawyków i zachowań zwiększających własne bezpieczeństwo zdrowotne. To z jednej strony podejmowanie aktywności fizycznej i stosowanie prawidłowej diety, z drugiej – pamiętanie o konieczności nawadniania organizmu, unikanie spacerów, gdy istnieje wysokie ryzyko ekstremalnego wydarzenia pogodowego, chronienie się przed skutkami upału. Stosowanie się do tego typu zaleceń powinno pozwolić na dłuższe zachowanie zdrowia.

Zapoznaj się ze szczegółami [raportu \[pdf\]](#).