

**Szociális és Családügyi Minisztérium Esélyenlőségi és Akadálymentesítési
Államtitkárság**

**Kánikula Felkészülési Terv
Fogyatékossgal, mentális betegséggel élő személyek
és őket otthonukban gondozók részére**

I. A terv célja

Tartós melegben a szervezet nehezebben tartja fenn a megfelelő testhőmérsékletet. A kiszáradás, a keringési terhelés és a hőártalmak (hőkimerülés, hóguta) mindenkit érinthetnek, de különösen veszélyeztetettek az ápolásra, gondozásra szoruló, az igényeiket kifejezni képtelen személyek, a fogyatékossgal, mentális betegséggel élők és az őket gondozó családtagok. Az intézményes ellátások tekintetében országos protokollok, elérhető tájékoztatók állnak a veszélyeztetett csoportok rendelkezésére, fontos azonban az otthonukban önállóan élők, munkába járók és az otthon gondozást, ápolást végzők tudatosságának növelése a hőséggel összefüggő kockázatokkal és az egészségvédelmi intézkedésekkel kapcsolatban.

II. Kockázatok és teendők kánikula idején

1. A gondozó, ápoló személy, családtag szükségletei

Segíteni akkor tudunk, ha a saját szükségleteinkről is gondoskodunk. A gondozók gyakran saját igényeiket háttérbe szorítják, pedig a hőség az ő egészségüket és teherbírásukat is veszélyezteti. A fáradt vagy túlmelegedett gondozó könnyebben hibázik a gyógyszerelésben, az emelésben vagy a beteg állapotának megítélésében.

Hogyan figyeljen az ápoló személy saját magára?

- Igyon rendszeresen folyadékot, ne csak akkor, amikor megszomjazik.
- Tartson rövid pihenőket -lehetőleg hűvös helyen.
- Kerülje a legmelegebb órákban (11–17 óra között) a nagy fizikai megterhelést és az ezzel járó ápolási, vagy főzési feladatokat.
- Emelés, mozgatás, fürdetés előtt és után pótolja a folyadékot.
- Ha lehetséges, ossza meg a gondozási feladatokat családtagokkal vagy segítőkkel.
- Figyeljen saját tüneteire is: fejfájás, szédülés, gyengeség, ingerlékenység, koncentrációs nehézség a túlmelegedés jelei lehetnek.

2. Általános teendők az otthon gondozottak számára

Folyadékbevitel

- Rendszeresen kínáljanak számára italt, az állapotához mért legkönnyebb módon. Az ivásra emlékeztetést ne bízzák kizárólag a gondozott személyre.
- Figyeljék a kiszáradás jeleit:
 - száraz száj,
 - sötét vizelet,
 - ritkább vizelés,

- aluszékonyság,
- zavartság.
- A folyadékbevitel mellett érdemes a testhőmérsékletet, a szív- és légzésszámot és a vérnyomást is rendszeresen ellenőrizni.

További, részletes információk és tanácsok érhetők el a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ tájékoztató dokumentumában: [Ajánlás Önkormányzatok számára](#)

Lakás hűtése

- Reggel és késő este szellőztessenek, napközben árnyékoljanak.
- Ventilátort csak megfelelő folyadékbevitel mellett használjanak. Amennyiben van légkondicionáló, azt 24–26 °C körüli hőmérsékletnél alacsonyabbra nem ajánlott állítani.
- Az ágyban fekvő gondozott átmeneti áthelyezése is szükségessé válhat, ha a beltéri hőmérséklet meghaladja a 26°C-ot, Akit nem lehet mozgatni, vagy aki számára a mozgás túlságosan megterhelő lehet, helyben kell hűteni (pl. folyadékpótlás, hűvös törülközők) és fokozni kell a felügyeletet.
- Ha a lakás túlmelegszik, és a gondozott mozgatható, hűvösebb közösségi hely felkeresése is segíthet (pl. légkondicionált közintézmény, bevásárlóközpont). A járási, fővárosi szinten működő katasztrófavédelmi igazgatóságok minden évben elérhetővé teszik az adott településeken elérhető légkondicionált helyiségek listáját (A Főváros esetében pl.: [Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság](#))

Testhűtés

- Langyos zuhany vagy mosdatás naponta többször.
- Nedves törölköző a nyakra, csuklóra.
- Könnyű, világos pamutruházat.
- Ágynemű gyakori cseréje izzadás esetén.

Gyógyszerek ellenőrzése

Fontos figyelemmel lenni a rendszeresen gyógyszert szedő gondozottak esetében, hogy egyes gyógyszerek növelhetik a kiszáradás vagy a túlmelegedés kockázatát:

- vízhajtók,
- egyes vérnyomáscsökkentők,
- bizonyos pszichiátriai gyógyszerek.

Hőségriadó idején érdemes kezelőorvossal vagy gyógyszerésszel egyeztetni, ha a beteg többféle gyógyszert szed.

Fokozott megfigyelés

Azonnali figyelmet és azonnal orvosi segítség igénybe vételét igényli:

- zavartság,
- szokatlan aluszékonyság,
- erős fejfájás,
- hányás,

- gyors pulzus,
- légszomj,
- 39 °C feletti testhőmérséklet.

Különös odafigyelést igényelnek mindazok, akik nem tudják önállóan jelezni a szomjúságot, vagy állapotuk rosszabbodását.

A mozgásra képes gondozottak esetében hőség idején a programokat érdemes úgy szervezni, hogy 10 és 15 óra között lehetőleg kerüljék a hosszabb szabadtéren tartózkodást. Érdemes a bevásárlás, ügyintézés, orvos látogatás időpontjának megválasztását is ehhez igazítani.

3. Speciális kockázatok és teendők az egyes akadályozottsággal élők esetében

3.1. Értelmi fogyatékossgal élő személyek

Kockázatok:

- nem mindig ismerik fel a veszélyt,
- elfelejthetnek inni,
- nem jelzik időben rosszullétüket.

Teendők:

- egyszerű, egyértelmű emlékeztetés a számára érthető módon (pl. könnyen érthető kommunikáció)
- előre kialakított, a hőség tetőzéséhez igazított napi rutin,
- fokozott felügyelet a legmelegebb órákban.

3.2. Látássérült személyek

Kockázatok:

- a környezet megváltozott használata (sötétítés, átrendezés) növelheti a balesetveszélyt.

Teendők:

- a hűtéshez szükséges eszközöket mindig ugyanott tartsák,
- a lakás átrendezését lehetőség szerint kerüljék.

3.3. Hallássérült személyek

Kockázatok:

- nem biztos, hogy értesülnek a hőségriadóról vagy a figyelmeztetésekről.

Teendők:

- használjanak írásos vagy telefonos értesítéseket,
- ellenőrizzék rendszeresen az időjárási figyelmeztetéseket.

3.4. Demenciával élő személyek

Kockázatok:

- elfelejtenek inni,
- nem érzékelik a túlmelegedést,
- elkóborolhatnak.

Teendők:

- rendszeres felügyelet,
- folyadékbevitel dokumentálása,
- a kinti tartózkodás korlátozása a legmelegebb időszakban.

3.5. Pszichiátriai betegséggel élők

Kockázatok:

- egyes gyógyszerek ronthatják a szervezet hőszabályozását,
- csökkenhet a szomjúságérzet,
- romolhat az ítélőképesség.

Teendők:

- fokozott folyadékbevitel,
- rendszeres állapotfigyelés,
- szokatlan viselkedésváltozás esetén orvosi konzultáció.

3.6. Autizmussal élő személyek

Kockázatok:

- érzékenység a hőmérséklet-változásra,
- a megszokott rutin felborulása stresszt okozhat,
- előfordulhat, hogy nem jelzik a rosszullétet.
- a nagy meleg felerősítheti a szenzoros tüneteket, idegrendszeri terheltséget, érzékenységet, mivel a magas hőmérséklet befolyásolja a szerotonin-szintet is.

Teendők:

- előre jelezni a napi változásokat, és a hőmérséklet tetőzésének időpontját
- vizuális emlékeztetők alkalmazása,
- rendszeres ivási és pihenési időpontok, megnyugvási lehetőségek, a szenzoros tüneteket enyhítő helyek, segédeszköz biztosítása.

3.7. Munkába járó megváltozott munkaképességű személyek

A munkába járás és a közlekedés a kánikula időszakában külön terhelést jelenthet.

Javaslatok

- Lehetőség szerint a kora reggeli órákban induljanak és használjanak olyan útvonalat, közlekedési módot, amellyel csökkenthető a napon, levegőtlen járművön való tartózkodás ideje.
- Mindig legyen náluk ivóvíz.
- Használjanak napvédő eszközöket (kalap, sapka, napernyő).
- Közlekedés során keressenek árnyékos várakozóhelyet.
- Ne hagyjanak gyógyszert vagy segédeszközt felforrósodott autóban, táskában.
- Ha állapotuk romlik (szédülés, légszomj, gyengeség), kérjenek segítséget és lehetőség szerint ne folytassák az utat egyedül.

Munkahelyi szempontok

Érdemes egyeztetni a munkáltatóval:

- rugalmas munkakezdésről,
- gyakoribb pihenőkről,
- hűvösebb munkakörnyezetről,
- szükség esetén átmeneti munkaszervezési könnyítésekről.

4. Azonnali segítségkérést indukáló helyzetek

Azonnali orvosi ellátás szükséges, ha az érintett személynél:

- zavartság vagy eszméletzavar jelentkezik,
- nem tud folyadékot fogyasztani,
- magas láz vagy nagyon forró bőr alakul ki,

- görcsroham jelentkezik,
- mellkasi fájdalom vagy súlyos légszomj lép fel,
- hirtelen állapotromlás következik be.

A hőségriadó idején a legfontosabb a rendszeres folyadékpótlás, a hűvös környezet biztosítása, az állapotváltozások korai felismerése és annak tudatosítása, hogy a gondozó egészsége ugyanúgy védelemre szorul, mint a gondozott személyé.