

Παρεμβάσεις για την υποστήριξη της προσαρμογής των ηλικιωμένων στην κλιματική αλλαγή

- Η κλιματική αλλαγή έχει επιπτώσεις στην ανθρώπινη ζωή και υγεία με διάφορους τρόπους, επηρεάζοντας την ποιότητα του αέρα και των υδάτων, την επισιτιστική ασφάλεια και την ασφάλεια του περιβάλλοντος διαβίωσης.
- Αναμένεται ότι η κλιματική αλλαγή θα προκαλέσει περίπου 250 000 επιπλέον θανάτους ετησίως παγκοσμίως μεταξύ 2030 και 2050.
- Οι ηλικιωμένοι είναι μια ιδιαίτερα ευάλωτη ομάδα στις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής.
- Ο οργανισμός των ηλικιωμένων απόμων είναι λιγότερο ικανός να αντισταθμίσει τις περιβαλλοντικές αλλαγές σε σύγκριση με τους νεότερους ανθρώπους και, για παράδειγμα, οι καύσωνες αυξάνουν τα ποσοστά θνησιμότητας.
- Η γήρανση αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τους ηλικιωμένους πιο επιρρεπείς σε σοβαρές ασθένειες, για παράδειγμα εκείνες που μεταδίδονται μέσω εντόμων ή νερού.
- Εκτός από τη γήρανση, τα φάρμακα μπορεί να επηρεάσουν την ικανότητα του σώματος να προσαρμοστεί σε συνθήκες όπως η υπερβολική ζέστη.
- Τα άτομα με άνοια μπορεί να δυσκολεύονται να επεξεργαστούν και να αντιμετωπίσουν ακραία φαινόμενα και φαινόμενα που σχετίζονται με την κλιματική αλλαγή.
- Η σωματική δραστηριότητα αποτελεί βασικό παράγοντα για την προαγωγή της ευημερίας των ηλικιωμένων ολιστικά. Ωστόσο, τα ακραία κλιματικά φαινόμενα, όπως οι καύσωνες, ο κρύος καιρός, οι παγωμένες συνθήκες και οι έντονες χιονοπτώσεις μπορούν να περιορίσουν την ικανότητα των ηλικιωμένων να συμμετέχουν σε υπαίθριες δραστηριότητες και κινητικότητα.

Βιβλιογραφική ανασκόπηση

Η βιβλιογραφική ανασκόπηση πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο μεταπτυχιακής διατριβής (Varis & Palviainen, 2024), ακολουθώντας το πρωτόκολλο JBI για διερευνητικές ανασκοπήσεις. Σκοπός ήταν να περιγραφούν παρεμβάσεις που υποστηρίζουν την προσαρμογή των ηλικιωμένων στην κλιματική αλλαγή. Στόχος ήταν η παροχή γνώσεων για την ανάπτυξη εκπαιδευτικών παρεμβάσεων που υποστηρίζουν την προσαρμογή των ηλικιωμένων. Το ερευνητικό ερώτημα, «Ποιες παρεμβάσεις υποστηρίζουν τους ηλικιωμένους στην προσαρμογή στην κλιματική αλλαγή;» δημιουργήθηκε χρησιμοποιώντας τη μέθοδο PCC (Population, Concept, Context). Τα δεδομένα συλλέχθηκαν από τις βάσεις δεδομένων PubMed και Cinahl EBSCO. Επιλέχθηκαν άρθρα επιστημονικής έρευνας που δημοσιεύθηκαν μεταξύ 2017 και 2024 και ήταν εύκολα προσβάσιμα (n=15). Η ποιότητα των δεδομένων αξιολογήθηκε σύμφωνα με τα κριτήρια της JBI. Τα δεδομένα αναλύθηκαν χρησιμοποιώντας θεματική ανάλυση.

Αποτελέσματα

Η ανάλυση των δεδομένων παρείχε πέντε κύρια θέματα. **Πρέπει να διασφαλιστεί η διαθεσιμότητα υπηρεσιών ευεξίας και η ικανότητα των επαγγελματιών.** Οι επαγγελματίες πρέπει να έχουν επαρκείς γνώσεις σχετικά με τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής, προκειμένου να προβλέπουν, να καθοδηγούν και να υποστηρίζουν τους ηλικιωμένους να προσαρμοστούν στις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής, καθώς και να διασφαλίζουν τη διαθεσιμότητα υπηρεσιών υπό ακραίες συνθήκες.

Πρέπει να αναπτυχθούν στρατηγικές πρόληψης των κινδύνων και συστήματα προειδοποίησης. Οι κίνδυνοι για την υγεία που προκαλούνται από ακραία καιρικά φαινόμενα, όπως οι καύσωνες, θα πρέπει να αξιολογούνται συστηματικά και να αντιμετωπίζονται μέσω προληπτικών μέτρων. Για παράδειγμα, οι καύσωνες μπορούν να μετριαστούν με την παροχή σκιάς, συστημάτων ψύξης και στοχευμένης, αποτελεσματικής επικοινωνίας. Θα πρέπει να αναπτυχθούν συστήματα έγκαιρης προειδοποίησης για καταστροφές που σχετίζονται με το κλίμα και επιδείνωσης της ποιότητας του αέρα.

Οι ηλικιωμένοι πρέπει να προστατεύονται από λοιμώξεις που μεταδίδονται με φορείς και υδατογενώς. Θα πρέπει να καθοδηγούνται για την πρόληψη των λοιμώξεων, συμπεριλαμβανομένων προστατευτικών μέτρων κατά των κροτώνων και των κουνουπιών.

Πρέπει να δοθεί προσοχή στις συνθήκες διαβίωσης και στο περιβάλλον των ηλικιωμένων. Τα σπίτια πρέπει να εξασφαλίζουν επαρκείς επιλογές μόνωσης, εξαερισμού, σκίασης και ελέγχου θερμοκρασίας. Οι μεταβαλλόμενες καιρικές συνθήκες αυξάνουν την πίεση υγρασίας στα κτίρια, η οποία πρέπει να λαμβάνεται υπόψη στον αρχιτεκτονικό σχεδιασμό. Ο περιβαλλοντικός σχεδιασμός θα πρέπει να δίνει προτεραιότητα στη φιλικότητα προς τους ηλικιωμένους και στις πράσινες υποδομές. Οι καλά σχεδιασμένες φυσικές περιοχές πρέπει να περιλαμβάνουν δέντρα, σιντριβάνια, κοινωνικούς χώρους και ένα αποτελεσματικό σύστημα διαχείρισης των ομβρίων υδάτων. Το περιβάλλον θα πρέπει να υποστηρίζει τη διαχείριση κινδύνου για τους ηλικιωμένους και να προάγει τις ευκαιρίες τους για υπαίθρια κινητικότητα και κοινωνική αλληλεπίδραση.

Οι οικονομικοί πόροι και η κοινωνική στήριξη των ηλικιωμένων πρέπει να εξεταστούν στο πλαίσιο της προσαρμογής στην αλλαγή του κλίματος. Οι οικονομικοί πόροι και η φτώχεια επηρεάζουν την ικανότητα προστασίας από ακραίες κλιματικές συνθήκες. Οικονομικές προκλήσεις, όπως οι χαμηλές συντάξεις και το υψηλό ενεργειακό κόστος, επηρεάζουν τη δυνατότητα απόκτησης του απαραίτητου εξοπλισμού και χρήσης συστημάτων θέρμανσης και ψύξης. Ο ρόλος των συγγενών και της οικογένειας μπορεί να είναι σημαντικός στην παροχή συναισθηματικής και κοινωνικής υποστήριξης σε ηλικιωμένα άτομα, καθώς και στην παροχή βοήθειας για την αγορά εξοπλισμού και την εξασφάλιση επαρκούς θέρμανσης. Η κοινωνία πρέπει να εργαστεί ενεργά για την καταπολέμηση της ανισότητας και την προώθηση της διαχείρισης του ενεργειακού κόστους.

Συστάσεις για την προσαρμογή των ηλικιωμένων στην κλιματική αλλαγή

- Η διαθεσιμότητα υπηρεσιών ευεξίας πρέπει να διασφαλίζεται υπό οποιοσδήποτε συνθήκες.
- Θα πρέπει να ενισχυθούν η εμπειρογνωμοσύνη και οι ικανότητες καθοδήγησης των επαγγελματιών υγείας όσον αφορά στην κλιματική αλλαγή και τις επιπτώσεις της στην υγεία.
- Πρέπει να αναπτυχθούν προληπτικές στρατηγικές και συστήματα προειδοποίησης που θα απευθύνονται ειδικά στους ηλικιωμένους.
- Οι ηλικιωμένοι πρέπει να προστατεύονται από λοιμώξεις που μεταδίδονται από φορείς και υδατογενώς.
- Πρέπει να δοθεί προσοχή στη διασφάλιση υγιεινών συνθηκών διαβίωσης για τους ηλικιωμένους και οι θερμοκρασίες στο σπίτι πρέπει να είναι ρυθμιζόμενες.
- Ο περιβαλλοντικός σχεδιασμός θα πρέπει να επικεντρωθεί στη δημιουργία φιλικών χώρων πρασίνου προς τους ηλικιωμένους.
- Η κοινωνία πρέπει να επιτρέπει ένα ασφαλές και υγιές περιβάλλον διαβίωσης για τους ηλικιωμένους, ανεξάρτητα από τον προσωπικό πλούτο.

Αναφορές

Kivimäki M. et al. 2023. Climate change, summer temperature, and heat-related mortality in Finland: Multicohort study with projections for a sustainable vs fossil-fueled future to 2050. Finnish Meteorological Institute-Publication Archive. <https://doi.org/10.1289/ehp12080>

UKK Institute. Liikunta ja ikääntyminen. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-ikaantyminen/>

United States Environmental Protection Agency. Climate change and the health of older adults. <https://www.epa.gov/climateimpacts/climate-change-and-health-older-adults>

Varis K & Palviainen N. 2024. Interventions supporting older adults in the context of climate change, scoping review. Health Care and Social Sciences, Master Thesis. Karelia University of Applied Sciences.

WHO. 2024. Climate change. https://www.who.int/health-topics/climate-change#tab=tab_1

Συγγραφείς

Dr. Elina Turunen, Principal lecturer, PhD, MNSc, RN-D

Marika Lappalainen, Senior lecturer, MHc, RN

Anne Ryhänen, Senior lecturer, MSc, PT

Kaija Saramäki, Senior Lecturer, MSc. (Env. For.)

Dr. Liisa Timonen, PhD (Education), Director, Internationalisation

Dr. Tuula Kukkonen, Principal lecturer, PhD (Soc.Sci.)

Karelia University of Applied Sciences Κλιματική αλλαγή και υγιής γήρανση: συνδημιουργία ηλεκτρονικής μάθησης για ανθεκτικότητα και προσαρμογή. Έργο Erasmus+ 2023-2026.



CHAnGE

[chAnGE](#) | [chAnGE Youtube](#)