

# SENIOR – CESTOVATEL, ZDRAVOTNÍ RIZIKA



# PROČ SENIOŘI CESTUJÍ?

- SPLNĚNÍ SNU
- POZITIVNÍ NÁBOJ
- ZMĚNA PROSTŘEDÍ
- EKONOMICKÁ SITUACE
- SPOLEČNOST STEJNĚ ZALOŽENÝCH LIDÍ

***DOBŘE NAPLÁNOVANÁ A ADEKVÁTNĚ  
ZAJIŠTĚNÁ CESTA OBVYKLE  
PŘEDSTAVUJE PRO SENIORA  
MINIMÁLNÍ RIZIKO***



# KARDIOVASKULÁRNÍ RIZIKO I

- PŘEVAHA SYMPATIKU
- SNÍŽENÍ TLAKU V KABINĚ (2440M.N.M.)
- SNÍŽENÍ SATURACE O 3-4%
- STEJNĚ REAGUJÍ I MLADŠÍ JEDINCI

***V DEN PŘÍLETU DOPORUČOVÁNA JIŽ JEN  
MINIMÁLNÍ ZÁTĚŽ***



# KARDIOVASKULÁRNÍ RIZIKO II

- ECONOMY-CLASS SYNDROM – RIZIKO  
TEN
- VÁŽE SE I K DLOUHÝM CESTÁM  
AUTOBUSEM!!
- ZAHRNUJE I ISCHEMICKÉ MOZKOVÉ  
PŘÍHODY
- LÉPE BUSINESS CLASS, VLAKOVÁ  
DOPRAVA

# KARDIOVASKULÁRNÍ RIZIKO III

## ➤ RIZIKA TEN

- ✓ SNÍŽENÍ TLAKU V KABINĚ
- ✓ POTENCIACE DEHYDRATACE KLIMATIZACÍ
- ✓ OMEZENÍ POHYBU
- ✓ DŘÍVĚJŠÍ TEN, TROMBOFILNÍ STAVY
- ✓ DIABETES MELLITUS
- ✓ OBEZITA
- ✓ KOUŘENÍ
- ✓ ONEMOCNĚNÍ LEDVIN



# PREVENCE TEN NA CESTÁCH

- ✓ DOSTATEČNÝ PŘÍVOD TEKUTIN
- ✓ PODPORA SVALOVÉ PUMPY – VSTÁVÁNÍ, PROCHÁZENÍ SE, DORSÁLNÍ FLEXE PLOSEK DOLNÍCH KONČETIN
- ✓ BANDÁŽE, KOMPRESIVNÍ PUNČOCHY PŘI CHVI
- ✓ NÍZKOMOLEKULÁRNÍ HEPARIN UČINĚJŠÍ NEŽ ASA

**„DLOUHÁ CESTA“ – SENIOR BEZ RIZIKA –  
DÉLE NEŽ 5 HOD, S RIZIKEM – DÉLE NEŽ 2  
HOD**



# KOMPLIKACE HYPERTENZE

- PERIFERNÍ VAZODILATACE – SNÍŽENÍ TK
- ROZRUŠENÍ – ZVÝŠENÍ TK
- PŘI LÉČBĚ BETABLOKÁTORY – V HORKU SE SNÍŽÍ TK, ALE REAKCE TF JE POMALÁ A NÍZKÁ – SYNKOPA
- ZMĚNA TEPLoty OKOLNÍHO PROSTŘEDÍ – V TEPLE POKLES TK – NUTNOST REDUKCE ANTIHYPERTENZIV, EVENT. I DIURETIK

***HYPERTONIK BY MĚL NA CESTY VYJÍŽDĚT  
S PŘEZKOUŠENÝM MANŽETOVÝM  
TONOMETREM***

# RIZIKO IM V PRŮBĚHU CESTY

- KRÁTKODOBÉ PLÁNOVÁNÍ CESTY BEZ PŘÍPRAVY
- NEOBVYKLÁ DESTINACE
- NIŽŠÍ VZDĚLÁNÍ
- ŽIVOT V PARTNERSKÉM SVAZKU
- BYDLENÍ V PŘÍVĚSU NEBO VE STANU
- VZNIK ČASTĚJŠÍ V PRVNÍCH DVOU DNECH

# ARYTMIE NA CESTÁCH

- CHRONICKÁ SUBKLINICKÁ DEHYDRATACE (CAVE DIURETIKA)
- POHOTOVOST K IONTOVÉ DYSBALANCI
- PRŮJMY, ZVRACENÍ
- VYNECHÁNÍ DIURETIK PŘED DELŠÍ CESTOU
- ZMĚNA ÚČINNOSTI ANTIARYTMIK VLIVEM JINÉHO SLOŽENÍ STRAVY
- PŘEVAHA SYMPATIKU

# OBĚHOVÉ SELHÁNÍ

- VYNECHÁNÍ DIURETIK (OBAVA Z MIKCE PŘI CESTOVÁNÍ)
- ZVÝŠENÁ FYZICKÁ ZÁTĚŽ
- DEKOMPENZACE HYPERTENZE
- ZMĚNA TELOTY OKOLÍ - HORKÉ PROSTŘEDÍ
- INTERKURENTNÍ INFEKCE





# PRŮJMOVITÁ ONEMOCNĚNÍ SENIORŮ NA CESTÁCH

- 6,5X VYŠŠÍ PRAVDĚPODOBNOST VZNIKU NEŽ DOMA
- FURIANTSTVÍ – HYGIENA RUKOU, NEDODRŽOVÁNÍ DOPORUČENÍ, UŽÍVÁNÍ VODY Z KOHOUTKU
- ✓ DEHYDRATACE, IONTOVÁ DYSBALANCE
- ✓ ARYTMIE, KARDIÁLNÍ DEKOMPENZACE
- ✓ ZMĚNA EFEKTIVITY ANTIKOAGULAČNÍ LÉČBY

***DODRŽOVÁNÍ PREVENTIVNÍCH DOPORUČENÍ VÝZNAMNĚ SNIŽUJE POČET NÁVŠTĚV PL***

# VAKCINACE

- ❖ PRAVIDELNÁ OČKOVÁNÍ PROBĚHLA U SOUČASNÉ GENERACE CESTUJÍCÍCH SENIORŮ PŘED 50 LETY
- ❖ SEROLOGICKÁ KONTROLA ?
- ❖ DOPORUČENÍ
  - ✓ VIROVÉ HEPATITIDY
  - ✓ TYFUS
  - ✓ ŽLUTÁ ZIMNICE
  - ✓ TETANUS
  - ✓ INFLUENZA
  - ✓ PNEUMONIE
  - ✓ PROFYLAXE ANTIMALARIKY







# DOPORUČENÍ PRO MINIMALIZACI RIZIK I – PŘED CESTOU

- PLÁNOVANÁ DESTINACE
- PLÁNOVANÁ DÉLKA POBYTU
- ROČNÍ DOBA POBYTU, PODNEBÍ (ČR VERSUS CÍLOVÁ DESTINACE)
- TYP UBYTOVÁNÍ (HOTEL, REZORT, CAMPING, MĚSTSKÁ OBLAST, VENKOVSKÁ OBLAST, DOSTUPNOST ZDRAVOTNÍ PÉČE)
- DALŠÍ PLÁNOVANÉ AKTIVITY (VOLNÁ PŘÍRODA, PRALES, PUTOVÁNÍ)

# DOPORUČENÍ PRO MINIMALIZACI RIZIK II

- VYŠETŘENÍ CELKOVÉ KONDICE S OHLEDEM NA PLÁNOVANOU CESTU, VYTYPOVÁNÍ RIZIK VČETNĚ CHRONICKÝCH FOKÁLNÍCH INFEKČÍ
- ADAPTACE LÉČEBNÉHO SCHÉMATU DANÉ DESTINACI
- VAKCINACE (TETANUS, PNEUMONIE, INFLUENZA, HEPATITIDY, TYFUS, ŽLUTÁ ZIMNICE)
- DLE PLÁNOVANÉHO MÍSTA POBYTU ZVÁŽIT DALŠÍ VAKCINACE (RUBEOLA, SPALNIČKY, CHOLERA, POLIO, MENINGOKOK)

# DOPORUČENÍ PRO MINIMALIZACI RIZIK III

- LÉKAŘSKÉ ZPRÁVY V ANGLIČTINĚ
- AKTUÁLNÍ EKG ZÁZNAM NEBO POPIS VE ZPRÁVĚ
- SEZNAM LÉKŮ V GENERICKÝCH NÁZVECH
- VYTYPOVÁNÍ INSTITUCÍ V MÍSTĚ POBYTU PRO OŠETŘENÍ DIABETIKŮ, HEMODIALYZOVANÝCH NEMOCNÝCH, ASTMATIKŮ
- SOUPRAVA PRO PRVNÍ POMOC INDIVIDUÁLNĚ PŘIZPŮSOBENÁ, ZÁSoba LÉKŮ NA CELOU CESTU
- REPELENTY
- VHODNÝ TYP POJIŠTĚNÍ

# DOPORUČENÍ PRO MINIMALIZACI RIZIK IV

- POUČENÍ O BILANCI TEKUTIN, VÝZNAMU IONTOVÝCH NÁPOJŮ
- POUČENÍ O OCHRANĚ PŘED PŘEHŘÁTÍM
- POUČENÍ O PREVENCI TROMBOEMBOLICKÉ NEMOCI
- NÁVOD NA PÉČI O KŮŽI
- DIETNÍ DOPORUČENÍ S OHLEDEM NA LOKÁLNÍ CHARAKTER STRAVY
- POUČENÍ O NUTNOSTI VYVÁŽENÍ TĚLESNÉ ZÁTĚŽE S ODPOČINKEM
- DOPORUČENÍ PRO PREVENCI FEKÁLNĚ-ORÁLNÍCH NÁKAZ
- DOPORUČENÍ PRO PROMPTNÍ ZVLÁDNUTÍ ZVRACENÍ (LEDOVÁ COCA-COLA PO LŽIČKÁCH), PRŮJMŮ (EMPIRICKY V SOUČASNÉ DOBĚ OPTIMÁLNÍ NIFUROXAZID – ERCEFURYL, PŘÍPADNĚ CIRROFLOXACIN)



NE VŠE LZE PŘEDVÍDAT...



STROMBOLI

# DĚKUJI ZA POZORNOST

