

# Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΤΙΚΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

## ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ

Ιωάννα Κοτρώνη<sup>1</sup>, Κουβρούκη Σουλτάνα<sup>2</sup>

1. Νοσηλεύτρια MSc, MHM, PhD(c), Γενικό Νοσοκομείο Νίκαιας, «Άγιος Παντελεήμων»

2. Νοσηλεύτρια, Γενικό Νοσοκομείο Χαλκίδας

ΕΤΗΣΙΑ ΗΜΕΡΙΔΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ  
(έτος 14<sup>ο</sup>)

Επίκαιρα θέματα στη Σύγχρονη  
Νοσηλευτική Επιστήμη  
Σάββατο 7 Σεπτεμβρίου 2024

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΗΜΕΡΙΔΑ

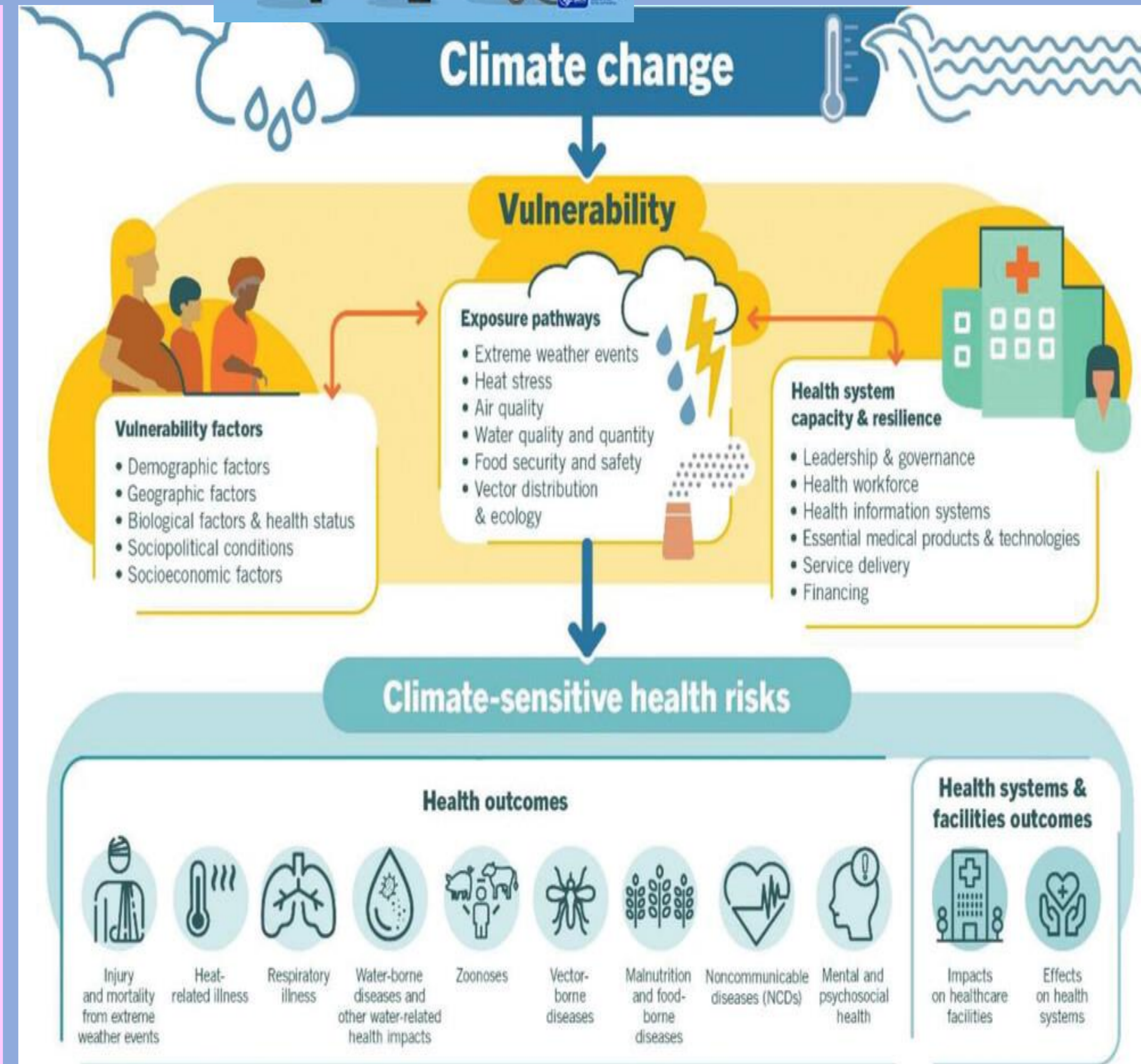


**ΕΙΣΑΓΩΓΗ:** Η κλιματική αλλαγή αποτελεί μια ενεργή και συνεχώς εξελισσόμενη απειλή, που θέτει σε υψηλό κίνδυνο την υγεία του πληθυσμού της γης, και ειδικά των χρονίως πασχόντων και των ηλικιωμένων. Τα αρνητικά αποτελέσματα στην υγεία των ανθρώπων, αναμένεται να επιφέρουν αύξηση της ζήτησης για υπηρεσίες υγείας, σοβαρές κοινωνικοοικονομικές επιπτώσεις και σημαντική επιβάρυνση στα συστήματα υγείας.

**ΣΚΟΠΟΣ:** Να αναδειχθεί η επίδραση της κλιματικής αλλαγής στην υγεία των ηλικιωμένων ατόμων, και ο ρόλος των νοσηλευτών στη διαχείριση των νέων δεδομένων στην παγκόσμια υγεία.

**ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ:** Διενεργήθηκε βιβλιογραφική ανασκόπηση επιστημονικών δημοσιεύσεων στις ηλεκτρονικές επιστημονικές βάσεις δεδομένων PubMed, Cochrane και Embase τα έτη 2020 μέχρι και τον Ιούνιο 2024. Ανευρέθηκαν 35 επιστημονικά άρθρα που πληρούσαν τα κριτήρια της εργασίας μας.

**ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ:** climate change, heat, older people, nurses



# Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΤΙΚΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ

ΕΤΗΣΙΑ ΗΜΕΡΙΔΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ  
(έτος 14<sup>ο</sup>)  
Επίκαιρα θέματα στη Σύγχρονη  
Νοσηλευτική Επιστήμη  
Σάββατο 7 Σεπτεμβρίου 2024  
ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΗΜΕΡΙΔΑ



**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Οι ασταθείς και υψηλές θερμοκρασίες, και η ατμοσφαιρική ρύπανση αυξάνουν τη θνησιμότητα στους ηλικιωμένους, ειδικά από καρδιαγγειακά και αναπνευστικά νοσήματα. Τα έντονα καιρικά φαινόμενα και ειδικά οι πλημμύρες συνδέονται με αυξημένη επίπτωση διαταραχών όπως **μετατραυματικό στρες, κατάθλιψη και άγχος**. Οι ηλικιωμένοι σε αυτές τις αντίξοες συνθήκες παρουσιάζουν επιπρόσθετες ανάγκες για χρήση υπηρεσιών υγείας, καθώς η **υγεία τους επιδεινώνεται ή παρουσιάζονται νέα προβλήματα ψυχικής ή/και σωματικής υγείας**. Οι νοσηλευτές καλούνται να διαχειριστούν αποτελεσματικά την αυξανόμενη ζήτηση για υπηρεσίες υγείας σε περιόδους έξαρσης έντονων καιρικών φαινομένων και ακραίων θερμοκρασιών, την αύξηση των επιπλοκών χρόνιων νοσημάτων αλλά και της ανάγκης για νοσηλείες, ειδικά των ηλικιωμένων

**ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Η αποδοχή της ευαλωτότητας των ηλικιωμένων απέναντι στις νέες συνθήκες που δημιουργεί η κλιματική αλλαγή, έχει ιδιαίτερη σημασία. Η έγκαιρη αναγνώριση των ευκαιριών για προαγωγή της ανθεκτικότητας στους ηλικιωμένους είναι βασικός στόχος για τους νοσηλευτές, προκειμένου να αναπτύξουν εξατομικευμένες και στοχευμένες νοσηλευτικές παρεμβάσεις, και να συνδράμουν και να συμμετάσχουν στην ανάπτυξη σχετικών πολιτικών και δράσεων που αφορούν στην πρόληψη και αντιμετώπιση επιπλοκών και ζητημάτων υγείας που προκύπτουν από τις νέες κλιματικές συνθήκες. Απαιτείται περαιτέρω έρευνα για τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στην υγεία των ηλικιωμένων, αλλά και σχετικά με τους τομείς που μπορούν να έχουν σημαντικό ρόλο οι νοσηλευτές, ώστε να περιορισθούν σημαντικά οι επιπτώσεις που αναμένεται να επιφέρει η κλιματική αλλαγή στην υγεία των ηλικιωμένων.

## Older adults

### \* Extreme weather and flooding

- Disruption to access to health, social care and support services
- Displacement from their home and support networks
- More vulnerable in emergency situations such as flooding
- Increase in mental distress

### \* Increased heat

- Higher risk of heat related illness and mortality
- Social isolation may increase during heat waves

### \* Air quality

- Older adults are more susceptible to poor air quality and wildfire smoke

### ✓ Positives

- Warmer winters are projected to decrease cold related deaths

## People with disabilities and long-term health conditions

### \* Extreme weather and flooding

- Disruption to access to health, social care and support services
- Increase in mental distress
- More vulnerable in emergency situations such as flooding

### \* Increased heat

- Negative impacts on some conditions such as mental health problems, cardiovascular and respiratory disease, and diabetes
- Some medications can increase vulnerability to heat related illness
- Social isolation
- Sleep disturbance

### \* Air quality

- Those with respiratory conditions are more susceptible to poor air quality and wildfire smoke

## Preparing older citizens for global climate change

### Climate change and health

- Heat waves have killed thousands
- Air pollution: Asthma, cardiovascular disease
- Increasing allergens: Respiratory allergies, asthma
- Severe weather: Injuries, deaths, mental health impact
- ...and more.

### Prevention

- Encourage older adults to conduct self-assessments.
- Collaborate with older adults to plan.
- Advocate.

### Advocacy

- Alliance of Nurses for Healthy Environments: [envirn.org](http://envirn.org)
- Elders Climate Action: [eldersclimateaction.org](http://eldersclimateaction.org)
- Health Care Without Harm: [noharm.org](http://noharm.org)
- World Health Organization: Climate Change and Human Health: [who.int/globalchange/resources/toolkit/en/](http://who.int/globalchange/resources/toolkit/en/)



# CLIMATE CHANGE & HEART HEALTH

## What does climate change have to do with heart disease?

Climate pollution changes our climate and makes the world warmer.



Cars & trucks, industry and power plants all create climate and air pollution.



Warmer temperatures lead to more air pollution, and more extreme heat.



Air pollution increases the risk of heart attacks.



Extreme heat can lead to irregular heartbeat and stroke.

Who is most at risk? Older adults and those living alone · People with existing high blood pressure, diabetes or obesity · People who smoke and people who drink too much · People who don't get enough exercise

## You can take action today to make sure we have a healthy planet with healthy places for healthy people!



Healthy YOU

Healthy PLACES

Healthy PLANET

- Take a brisk 10-minute walk, 3 times a day if it is not too hot or polluted outside
- If you smoke, quit as soon as possible. Visit [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)
- Talk to your doctor about staying safe and healthy on extreme heat days
- Replace car trips with biking, walking and public transit
- Find out how you can be energy efficient or buy clean energy, like wind or solar
- Eat more locally grown fruits and vegetables, eat less red meat and processed foods
- Ask your state and local officials for:
  - Farmer's markets and community gardens in your neighborhood
  - Safe places to walk and bike
  - More trees, parks and green spaces
  - Clean energy, like wind or solar, in your community
- Vote for elected leaders that will act to cut climate pollution
- Join local efforts to fight climate pollution

To learn more and take action, visit:  
[www.climatehealthconnect.org/takeaction](http://www.climatehealthconnect.org/takeaction)

# COLD WEATHER SAFETY FOR OLDER ADULTS



## COMMON HEALTH PROBLEMS DURING CHANGES IN THE SEASONS

### RESPIRATORY DISEASES

- ▶ Chronic bronchitis
- ▶ Bronchiectasis
- ▶ Emphysema
- ▶ Asthma
- ▶ Chronic obstructive pulmonary disease



### SOME CHRONIC DISEASES

- ▶ Hypertension
- ▶ Diabetes
- ▶ Endocrine disorders



### BONE AND JOINT DISEASES

- ▶ Osteoarthritis
- ▶ Herniated discs and arthralgia



### COMMON DIGESTIVE DISORDERS

- ▶ Peptic ulcer disease
- ▶ Chronic colitis
- ▶ Spastic colitis



### BLOOD PRESSURE-RELATED DISEASES

- ▶ Likely to cause a stroke



## HANDY SECRETS FOR THE ELDERLY TO STAY HEALTHY AMID COLD WEATHER



### MAINTAIN A REASONABLE DIET

- ▶ Consume adequate nutrients, limit meat and increase fish consumption, eat lots of fruit and vegetables in main courses, drink enough water
- ▶ Do not drink water much at once, should spread evenly throughout the day; prioritize drinking in the morning and early afternoon and limit in the evening to avoid urination at night causing insomnia
- ▶ Do not smoke any kind of tobacco; Avoid drinking alcohol, beer



### PHYSICAL ACTIVITIES

- ▶ Do physical exercise two 15- minute sessions per day
- ▶ For the weak elderly and weak, should limit or do not go up and down stairs, or have supporter if necessary



### DAILY PERSONAL HYGIENE

- ▶ Take a quick shower with warm water and in a wind-free room
- ▶ Prepare a towel and clean clothes prior to taking a bath; wipe your body off and get dressed immediately after bathing
- ▶ Keep your throat and mouth clean every day after eating, before and after waking up



### KEEP THE BODY WARM

- ▶ Limit going out when it's cold outside
- ▶ Dress in warm clothing and pay attention to keeping the head, neck, and feet warm



### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ (ΑΠΟΣΠΑΣΜΑ)

1. Hosseini M, Zargoush M, Ghazalbash S. (2024). "Climate crisis risks to elderly health: strategies for effective promotion and response". Health Promotion International;39: daae031
2. Sarkar S. M., et al. (2023). "Climate Change and Aging Health in Developing Countries". Global Challenges; 7 (2200246):1-8
3. McDermott-Levy R, Kolanowski A.M., et al. (2019). "Addressing the Health Risks of Climate Change in Older Adults". Journal of Gerontological Nursing, 2019;45(11):21-29
4. Nicholas P. K , BreakeyS. et al. (2021). "A CLIMATE: A Tool for Assessment of Climate-Change-Related Health Consequences in the Emergency Department". Journal of Emergency Nursing;47(4):532-542.e1
5. Jan Jones-Schenk. (2023). "Population Health and Climate Change". Journal of Continuing Education Nursing.;54(7):297-298
6. Goodwin M.M., Shattell M.(2020)."Why Nurses Should Care About Climate Change". Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services.;58(3):3-4
7. Prina M. et al. (2024). "Climate change and healthy ageing: An assessment of the impact of climate hazards on older people". Journal of Global Health; 14: (04101):1-17
8. Montoro-Ramirez E.M., et al. (2024). "Climate change effects in older people's health: A scoping review". Journal of Advanced Nursing; 00:1-14

