

JOSEF NOVÁK

Zdravotnická karta

Situace: Pan Novák byl celý den doma. Má v bytě 36 °C, ale nevětrá (bojí se smogu) a nepije dostatek tekutin. Už několik hodin pocituje únavu, slabost a nevolnost. Když se pokusí vstát, začne se mu točit hlava a upadne. Leží na zemi a není schopen sám vstát. Sousedka slyší bouchnutí, ale neví, co se stalo. Po chvíli zkusí zazvonit, ale pan Novák neodpovídá. Sousedka tedy zavolá 112 a nahlásí, že má podezření, že panu Novákovi se něco stalo.

Jméno: Josef Novák

Věk: 60 let

Pohlaví: muž

Zdravotní stav: diabetes 2. typu, mírná hypertenze (vysoký krevní tlak), nadváha

Otázky:

- Jak mohou projevy změny klimatu (vlny veder, extrémní počasí) ovlivnit zdraví pana Nováka a jak byste ho ošetřili po příjezdu na místo?
- Jak se může změna klimatu promítnout do každodenního života pana Nováka (mobilita, přístup k lékům, bydlení, finanční situace, sociální izolace)?
- Jak mohou zdravotnická zařízení a městské oblasti preventivně chránit starší obyvatele před riziky spojenými s klimatickými změnami?



**BYT V PANELOVÉM DOMĚ V MĚSTSKÉ AGLOMERACI
(SLEPÁ ULICE, NÍZKÁ ÚROVEŇ ZELENĚ, ČASTO ZNEČIŠTĚNÉ OVZDUŠÍ).
V BYTĚ JE VELKÉ HORKO.**

**PAN NOVÁK ŽIJE SÁM, MÁ 2 DOSPĚLÉ DĚTI,
KTERÉ VŠAK BYDLÍ V JINÉM MĚSTĚ.**

PAN NOVÁK JE V DŮCHODU, MÁ NÍZKÝ PŘÍJEM.

**PAN NOVÁK MÁ PROBLÉM S MOBILITOU
(BOLESTI KLOUBŮ, OMEZENÁ POHYBLIVOST).**

**SEDAVÝ ŽIVOTNÍ STYL, V BYTĚ JSOU VIDĚT OBALY OD POLOTOVARŮ,
PRÁZDNÉ LAHVE OD PIVA.**

ROLE

PAN NOVÁK (muž, 60 let, diabetes 2. typu, mírně vysoký krevní tlak, nadváha)

Nyní: Je vám velmi horko, cítíte se slabý a unavený. Pokusil jste se vstát, ale začala se vám točit hlava a upadl jste na zem. Nemáte sílu vstát, ale jste při vědomí. Cítíte se zmatený – nevíte přesně, jak dlouho ležíte na zemi. Nevíte, kdy jste naposledy pil vodu, jen že jste dnes moc nejedl a pil hlavně kávu. Máte sucho v ústech a bolí vás hlava. Když vás chtějí vzít do nemocnice, tak odmítejte, bojíte se, že si vás tam nechají a řekněte, že to zvládnete sám. Když se vás zeptají na léky, řekněte, že jste si nejspíš nějaké zapomněl vzít. Když vám dají vodu, začínáte se cítit lépe, ale pořád jste slabý. Když se vám začne dělat lépe, jste už schopen lépe odpovídat na otázky preventisty i zdravotníků.

Obecně: Bydlíte v panelovém domě v městské aglomeraci (slepá ulice, nízká úroveň zeleně, časté znečištění ovzduší). Žijete sám, jste rozvedený, máte dvě dospělé děti, které žijí v jiném městě. Absolvoval jste střední školu a pracoval jste jako technik v průmyslovém podniku, nyní jste v důchodu. Máte nízký důchod, omezený přístup k nákladné zdravotní péči, máte časté problémy s mobilitou (bolesti kloubů, omezená pohyblivost). Máte neaktivní životní styl, spíše sedavý způsob života, nevycházíte moc často z domu a stravujete se často polotovary a jídly s vysokým obsahem cukru a soli.



ZÁCHRANÁŘ/KA zasahující u pana Nováka

Vaším úkolem je stabilizovat stav pacienta a společně s preventistou zjistit příčinu potíží a navrhnout preventivní opatření.

Situace: Malý, přehřátý panelový byt. Žádná klimatizace, zavřená okna, jen malý ventilátor v rohu. V bytě je nepořádek, několik lahví sladkých nápojů, prázdné lahve od piva, žádná voda. Na stole leží léky – některé rozdělané, některé si možná pacient nevzal správně.



ZÁCHRANÁŘ/KA zasahující u pana Nováka

Vaším úkolem je stabilizovat stav pacienta a společně s preventistou zjistit příčinu potíží a navrhnout preventivní opatření.

Situace: Malý, přehřátý panelový byt. Žádná klimatizace, zavřená okna, jen malý ventilátor v rohu. V bytě je nepořádek, několik lahví sladkých nápojů, prázdné lahve od piva, žádná voda. Na stole leží léky – některé rozdělané, některé si možná pacient nevzal správně.



PREVENTISTA/KA zasahující u pana Nováka

Snažíte se zjistit co nejvíce o jeho životě, zvycích a prostředí, abyste mohl/a navrhnout preventivní opatření. Vaším úkolem je panu Novákovi pokládat otázky, abyste se dozvěděl/a co nejvíce o jeho zdravotním stavu a kromě toho sbírat i informace o prostředí (kartičky rozmístěné v okolí pana Nováka) a vytvořit díky tomu kompletní přehled informací o panu Novákovi.

Možné otázky: Berete léky pravidelně? Nezapomněl jste si je dnes vzít? Máte často podobné stavy? Kdy jste naposledy jedl a co to bylo? Jak často jíte během dne? Máte nějaké rodinné příslušníky, kterým byste zavolal v případě nouze? Jak zvládáte horké dny? Děláte něco speciálního, když je vedro? Kolik vody denně vypijete? Dáváte přednost kávě, slazeným nápojům? Jak často se hýbete? Chodíte ven na procházky?



PREVENTISTA/KA zasahující u pana Nováka

Snažíte se zjistit co nejvíce o jeho životě, zvycích a prostředí, abyste mohl/a navrhnout preventivní opatření. Vaším úkolem je panu Novákovi pokládat otázky, abyste se dozvěděl/a co nejvíce o jeho zdravotním stavu a kromě toho sbírat i informace o prostředí (kartičky rozmístěné v okolí pana Nováka) a vytvořit díky tomu kompletní přehled informací o panu Novákovi.

Možné otázky: Berete léky pravidelně? Nezapomněl jste si je dnes vzít? Máte často podobné stavy? Kdy jste naposledy jedl a co to bylo? Jak často jíte během dne? Máte nějaké rodinné příslušníky, kterým byste zavolal v případě nouze? Jak zvládáte horké dny? Děláte něco speciálního, když je vedro? Kolik vody denně vypijete? Dáváte přednost kávě, slazeným nápojům? Jak často se hýbete? Chodíte ven na procházky?

JANA VESELÁ

Zdravotnická karta

Situace: Ve městě panují už pátý den v řadě tropické teploty. Paní Veselá se cítí velmi unavená, dezorientovaná a slabá. Má silné bolesti hlavy, je malátná a zpocená. Nevolnost začala pociťovat už během pracovní doby v čistírně, kde vykonává fyzicky náročnou práci. Po návratu domů se však její zdravotní stav zhoršil a rozhodla se proto zavolat si záchranku.

Jméno: Jana Veselá
Věk: 47 let
Pohlaví: žena
Zdravotní stav: diabetes 2. typu, vysoký krevní tlak (kvůli těmto zdravotním problémům má časté bolesti nohou, které jí ztěžují pohyb)

Otázky:

- Co je důležité udělat po příjezdu na místo? Jak byste ošetřili paní Veselou? Jaké zdravotní komplikace jí mohou hrozit během vln veder vzhledem k její cukrovce a vysokému krevnímu tlaku?
- Jak může změna klimatu ovlivnit každodenní život paní Veselé – její přístup k lékům, zdravotní péči, bydlení a možnost evakuace při krizích?
- Jak mohou zdravotníci, zdravotnická zařízení a městské oblasti pomoci zranitelným lidem, jako je paní Veselá, lépe zvládat zdravotní rizika spojená se změnou klimatu?



STÍSNĚNÝ BYT V PANELOVÉM SÍDLIŠTI, KDE JE VELKÉ HORKO.

**V BYTĚ SE NACHÁZEJÍ OBALY OD POLOTOVARŮ,
NEZDRAVÉHO JÍDLA A SLAZENÝCH NÁPOJŮ.**

V BYTĚ S PANÍ VESELOU ŽIJÍ I 2 JEJÍ SYNOVÉ VE VĚKU 12 A 16 LET.

**KVŮLI CHRONICKÝM BOLESTEM SE PANÍ VESELÁ NEMÁ MOŽNOST
VĚNOVAT PRAVIDELNÉMU POHYBU.**

DOMÁCNOST NEDISPONUJE KLIMATIZACÍ.

ROLE

JANA VESELÁ (žena, 47 let, diabetes 2. typu, vysoký krevní tlak – kvůli těmto zdravotním problémům má časté bolesti nohou, které jí ztěžují pohyb)

Jste vyčerpaná, zmatená a zesláblá. Horko, fyzická námaha a neléčená cukrovka vás dostaly do stavu, kdy sotva zvládáte komunikovat. Sedíte na stoličce, dýcháte mělce a občasně si promnete spánky kvůli bolesti hlavy. Mluvíte pomalu, někdy nesouvisle, občas se odmlčíte, protože si nejste jistá, co říct. Působíte sklesle, občas podrážděně (hlavně pokud se vás někdo ptá na věci, které vás frustrují, např. finance nebo léky). Máte tendenci zlehčovat svůj stav, protože jste zvyklá bojovat s problémy sama. Zpočátku jste rezervovaná, nejste zvyklá na pomoc zvenčí, a tak nečekáte velkou změnu. Díky empatickému přístupu však postupně začínáte sdílet své obavy a přiznáváte, že je vám špatně. Nejvíc vás trápí, co by bylo se syny, kdyby se vám něco stalo, jste na ně sama. Máte strach, že kvůli nemoci přijdete o práci. Hospitalizaci odmítáte, protože na to „nemáte čas“. Léky na cukrovku berete, když si vzpomenete. Snažíte se žít co nejlépe, ale jste stále vystavena neustálému stresu z finanční nejistoty a zdravotních problémů. Vzhledem k těžkým pracovním podmínkám nemáte čas ani prostředky na zdravý životní styl. Stravujete se převážně levnými, nezdravými potravinami. Vzhledem k chronickým bolestem nemáte možnost se věnovat pravidelnému pohybu.



ZÁCHRANÁŘ/KA zasahující u Jany Veselé

Váším úkolem je stabilizovat stav pacientky a společně s preventistou/kou zjistit příčinu potíží a navrhnout preventivní opatření.

Situace: Malý, špatně izolovaný byt v panelovém domě na okraji města, již pátý den město sužují tropické teploty. Paní Veselá je doma sama, synové jsou ve škole. Paní má diabetes 2. typu, který však není plně kompenzován a trpí vysokým krevním tlakem. Vzhledem k nedostatku peněz si nemůže dovolit kvalitní zdravotní péči, a tak musí často dělat kompromisy, pokud jde o pravidelné lékařské prohlídky a užívání léků.



ZÁCHRANÁŘ/KA zasahující u Jany Veselé

Váším úkolem je stabilizovat stav pacientky a společně s preventistou/kou zjistit příčinu potíží a navrhnout preventivní opatření.

Situace: Malý, špatně izolovaný byt v panelovém domě na okraji města, již pátý den město sužují tropické teploty. Paní Veselá je doma sama, synové jsou ve škole. Paní má diabetes 2. typu, který však není plně kompenzován a trpí vysokým krevním tlakem. Vzhledem k nedostatku peněz si nemůže dovolit kvalitní zdravotní péči, a tak musí často dělat kompromisy, pokud jde o pravidelné lékařské prohlídky a užívání léků.



PREVENTISTA/KA zasahující u Jany Veselé

Snažíte se zjistit co nejvíce o životě paní Veselé, zvycích a prostředí, abyste mohl/a navrhnout preventivní opatření. Vaším úkolem je paní Veselou pokládat otázky, abyste se dozvěděl/a co nejvíce o jejím zdravotním stavu a kromě toho sbírat i informace o prostředí (kartičky rozmístěné v okolí paní Veselé) a vytvořit díky tomu kompletní přehled informací o paní Veselé.

Možné otázky: Jak často chodíte na lékařské prohlídky? Máte možnost pravidelně kontrolovat hladinu cukru v krvi a krevní tlak? Máte předepsané léky? Pokud ano, daří se vám je pravidelně užívat? Máte v okolí dostupného lékaře nebo zdravotní středisko? Pokud ne, jak daleko musíte cestovat za zdravotní péčí? Jak náročná je vaše práce fyzicky a psychicky? Máte možnost si během dne odpočinout? Pociťujete často stres? Jak se stravujete během pracovního dne? Máte možnost jíst pravidelně a zdravě? Máte v okolí někoho, kdo by vám pomohl v případě nouze?



PREVENTISTA/KA zasahující u Jany Veselé

Snažíte se zjistit co nejvíce o životě paní Veselé, zvycích a prostředí, abyste mohl/a navrhnout preventivní opatření. Vaším úkolem je paní Veselou pokládat otázky, abyste se dozvěděl/a co nejvíce o jejím zdravotním stavu a kromě toho sbírat i informace o prostředí (kartičky rozmístěné v okolí paní Veselé) a vytvořit díky tomu kompletní přehled informací o paní Veselé.

Možné otázky: Jak často chodíte na lékařské prohlídky? Máte možnost pravidelně kontrolovat hladinu cukru v krvi a krevní tlak? Máte předepsané léky? Pokud ano, daří se vám je pravidelně užívat? Máte v okolí dostupného lékaře nebo zdravotní středisko? Pokud ne, jak daleko musíte cestovat za zdravotní péčí? Jak náročná je vaše práce fyzicky a psychicky? Máte možnost si během dne odpočinout? Pociťujete často stres? Jak se stravujete během pracovního dne? Máte možnost jíst pravidelně a zdravě? Máte v okolí někoho, kdo by vám pomohl v případě nouze?

ALENA BERANOVÁ

Zdravotnická karta

Situace: Alena Beranová žije ve starém domě v odlehlé vesnici. Již pět dní za sebou panují tropické teploty a její dům, špatně izolovaný a přehřátý, se stává nesnesitelným. Vysoké teploty ji začínají fyzicky vyčerpávat a zhoršují její psychický stav. Její schizofrenie se začíná projevovat silnějšími paranoidními myšlenkami a halucinacemi. Cítí se ohrožená, má pocit, že někdo sleduje každý její krok a její obavy se začínají stupňovat. Paní Beranová se proto rozhodla přivolat záchrannou službu.

Jméno: Alena Beranová

Věk: 35 let

Pohlaví: žena

Zdravotní stav: Diagnostikována schizofrenie, která se projevuje psychotickými epizodami, paranoidními myšlenkami a občasnými sluchovými halucinacemi. Její zdravotní stav vyžaduje pravidelnou medikaci a stabilní denní režim. Bez adekvátní péče a klidného prostředí se její stav rychle zhoršuje.

Otázky:

- Co je důležité udělat po příjezdu na místo? Jak byste ošetřili paní Beranovou?
- Jak mohou vlny veder a extrémní počasí ovlivnit schizofrenii paní Beranové a její celkovou pohodu, zejména pokud žije ve špatně izolovaném domě?
- Jaké podpůrné systémy a preventivní opatření mohou zdravotníci, zdravotnická zařízení a města zavést, aby pomohli lidem jako paní Beranová lépe zvládat klimatické změny?



**OKNO ZAKRYTÉ DEKOU – IMPROVIZOVANÁ OCHRANA PROTI SLUNCI,
DŮM NEMÁ VHODNÉ PROSTŘEDKY PRO CHLAZENÍ.**

**V OKOLÍ PANÍ BERANOVÉ NENÍ NIKDE SKLENICE ČI LÁHEV
S VODOU – MŮŽE POUKAZOVAT NA DEHYDRATACI.**

**VENTILÁTOR V ROHU MÍSTNOSTI – VYPNUTÝ A ZAPRÁŠENÝ, PANÍ BERANOVÁ JEJ
PRAVDĚPODOBNĚ NEPOUŽÍVÁ (VADÍ JÍ HLUK, NECHCE SPOTŘEBOVÁVAT ELEKTŘINU).**

**STARÝ NEKVALITNÍ TELEFON S VYBÍJEJÍCÍ SE BATERIÍ – OMEZENÁ MOŽNOST
KOMUNIKACE S OKOLÍM V PŘÍPADĚ POTŘEBY.**

KOŠ PLNÝ OBALŮ OD INSTANTNÍCH POLÉVEK A POLOTOVARŮ.

ROLE

ALENA BERANOVÁ (žena, 35 let, diagnostikována schizofrenie)

Jste vyčerpaná, vystresovaná a zesláblá. Již pátý den je u vás na vesnici nesnesitelné vedro a kvůli špatné izolaci je k nevydržení už i ve vašem domě. Kvůli vzdálenosti od města máte omezený přístup k službám, včetně zdravotní péče. Vlivem horkého počasí se výrazně zhoršily projevy vaší schizofrenie, a proto jste se rozhodla zavolat pomoc. Cítíte se ohrožená, máte pocit, že vás někdo sleduje na každém kroku, máte stále silnější paranoidní myšlenky a halucinace. Váš manžel navíc zrovna není doma, odjel za prací. Vy sama kvůli zdravotnímu stavu nejste schopná pravidelně pracovat, a rodina se potýká s velmi nízkými příjmy, které sotva vystačí na základní potřeby. Váš stav je komplikován nedostupností psychologické nebo psychiatrické péče ve vesnici. Vaše sociální izolace (kvůli zdravotnímu stavu neudržíte vztahy se sousedy a zbytek rodiny daleko) a nepředvídatelné podmínky vám znemožňují udržovat stabilní režim. Nechcete se nechat hospitalizovat, protože nevíte, kdo by se postaral o syna. Při komunikaci se zdravotníky vyjadřujete obavy, vyčerpání a kvůli silným halucinacím je pro vás občasné náročné se vyjádřit.



ZÁCHRANÁŘ/KA zasahující u Aleny Beranové

Váším úkolem je stabilizovat stav pacienta a společně s preventistou zjistit příčinu potíží a navrhnout preventivní opatření.

Situace: Je horký letní den. V malé vesnici, vzdálené od městských služeb, se teploty drží už pátý den nad 35 °C. Vzduch v domě paní Beranové je těžký a dusný, protože budova má špatnou izolaci a bez klimatizace nebo jiného chlazení je uvnitř prakticky stejně horko jako venku. Paní Beranová je ve velkém stresu a extrémně vyčerpaná. Kvůli vlně veder trpí nejen fyzicky – je dehydratovaná, malátná a slabá – ale také psychicky. Vlivem horka se výrazně zhoršily projevy její schizofrenie. Manžel není doma, odjel před několika dny za prací, a paní Beranová se cítí zcela opuštěná. Její desetiletý syn je v domě s ní, ale ona se necítí schopná se o něj adekvátně postarat. Kvůli psychické krizi a únavě už několik hodin sotva jedla a pila, což její stav ještě zhoršuje.



ZÁCHRANÁŘ/KA zasahující u Aleny Beranové

Váším úkolem je stabilizovat stav pacienta a společně s preventistou zjistit příčinu potíží a navrhnout preventivní opatření.

Situace: Je horký letní den. V malé vesnici, vzdálené od městských služeb, se teploty drží už pátý den nad 35 °C. Vzduch v domě paní Beranové je těžký a dusný, protože budova má špatnou izolaci a bez klimatizace nebo jiného chlazení je uvnitř prakticky stejně horko jako venku. Paní Beranová je ve velkém stresu a extrémně vyčerpaná. Kvůli vlně veder trpí nejen fyzicky – je dehydratovaná, malátná a slabá – ale také psychicky. Vlivem horka se výrazně zhoršily projevy její schizofrenie. Manžel není doma, odjel před několika dny za prací, a paní Beranová se cítí zcela opuštěná. Její desetiletý syn je v domě s ní, ale ona se necítí schopná se o něj adekvátně postarat. Kvůli psychické krizi a únavě už několik hodin sotva jedla a pila, což její stav ještě zhoršuje.



PREVENTISTA/KA zasahující u Aleny Beranové

Snažte se zjistit co nejvíce o životě paní Beranové, zvycích a prostředí, abyste mohl/a navrhnout preventivní opatření. Vaším úkolem je paní Beranové pokládat otázky, abyste se dozvěděl/a co nejvíce o jejím zdravotním stavu a kromě toho sbírat i informace o prostředí (kartičky rozmístěné v okolí paní Beranové) a vytvořit díky tomu kompletní přehled informací o stavu.

Možné otázky: Jak se teď cítíte? Máte nějaké fyzické potíže (závratě, bušení srdce, nevolnost, bolest hlavy)? Můžete mi popsat, jaké myšlenky vás trápí? Máte pocit, že vám někdo ubližuje nebo vás sleduje? Máte přístup k pitné vodě? Kolik jste dnes vypila? Máte někoho, komu můžete zavolat o pomoc – příbuzné, sousedy, kamarády? Máte nějaké léky na schizofrenii? Užíváte je pravidelně? Máte nějaký plán, kdo by se o syna postaral, kdyby bylo nutné, abyste jela do nemocnice?



PREVENTISTA/KA zasahující u Aleny Beranové

Snažte se zjistit co nejvíce o životě paní Beranové, zvycích a prostředí, abyste mohl/a navrhnout preventivní opatření. Vaším úkolem je paní Beranové pokládat otázky, abyste se dozvěděl/a co nejvíce o jejím zdravotním stavu a kromě toho sbírat i informace o prostředí (kartičky rozmístěné v okolí paní Beranové) a vytvořit díky tomu kompletní přehled informací o stavu.

Možné otázky: Jak se teď cítíte? Máte nějaké fyzické potíže (závratě, bušení srdce, nevolnost, bolest hlavy)? Můžete mi popsat, jaké myšlenky vás trápí? Máte pocit, že vám někdo ubližuje nebo vás sleduje? Máte přístup k pitné vodě? Kolik jste dnes vypila? Máte někoho, komu můžete zavolat o pomoc – příbuzné, sousedy, kamarády? Máte nějaké léky na schizofrenii? Užíváte je pravidelně? Máte nějaký plán, kdo by se o syna postaral, kdyby bylo nutné, abyste jela do nemocnice?

LUKÁŠ KOPEČEK

Zdravotnická karta

Situace: Je horký letní den, teploty už dopoledne dosahují 30 °C a ve městě panuje dusno. Smog a prach ze silnic se drží v ovzduší a ve třídě je nesnesitelné vedro, protože škola nemá klimatizaci ani dostatek stínu. Lukáš se cítí unavený a už od rána hůř dýchá. Během přestávky se snaží napít a zchladit, ale vedro a znečištěné ovzduší mu zhoršují astma. Ve třídě najednou začne sípat, těžce dýchat a nemůže popadnout dech. Pokouší se sáhnout po inhalátoru, ale panika a vyčerpání mu ztěžují koordinaci. Spolužáci si všimnou, že je mu špatně.

Jméno: Lukáš Kopeček

Věk: 10 let

Pohlaví: muž

Zdravotní stav: Trpí astmatem, často mívá dýchací obtíže, zejména při znečištěném ovzduší nebo prudkých změnách počasí. Má předepsaný inhalátor, který používá několikrát denně, a občas potřebuje lékařskou péči kvůli astmatickým záchvatům.

Otázky:

- Co je důležité udělat po příjezdu na místo? Jak byste ošetřili Lukáše Kopečka?
- Jak může špatná kvalita ovzduší a extrémní teploty ovlivnit Lukášovo astma a denní život?
- Jak mohou zdravotníci a zdravotnická zařízení pomoci dětem s astmatem lépe se připravit na klimatické změny? Jaká preventivní opatření lze zavést?



**NEOTEVŘENÁ LAHEV S PITÍM – LUKÁŠ PRAVDĚPODOBNĚ NEMĚL
DOSTATEČNÝ PŘÍSUN TEKUTIN.**

TŘÍDA MÁ OKNO ROVNOU NA RUŠNOU ULICI, KTEROU PROJÍŽDÍ VELKÉ MNOŽSTVÍ AUT.

**VE TŘÍDĚ JE VELKÉ HORKO, NACHÁZÍ SE VE VRCHNÍM PATŘE ŠKOLY.
V ROHU JE VĚTRÁK, KTERÝ VŠAK NEMÁ DOSTATEČNÝ VÝKON NA OCHLAZENÍ TŘÍDY.**

**LUKÁŠ MÁ VEDLE LAVICE TAŠKU S TĚLOCVIKEM – PŘED TOUTO HODINOU MĚL
TĚLOCVIK NA VENKOVNÍM HŘIŠTI.**

**INHALÁTOR MÁ LUKÁŠ V BATOHU, ALE JE TĚŽKO DOSTUPNÝ – NEMÁ HO VŽDY PO RUCE
A OBČAS NEVÍ, KDY JEJ PREVENTIVNĚ POUŽÍT.**

ROLE

LUKÁŠ KOPEČEK (muž, 10 let, trpí astmatem, často mívá dýchací obtíže, má předepsaný inhalátor)

V této konkrétní situaci: Jste slabý a unavený, odpovídáte jednoslovně nebo slabě přikyvujete. Sedíte a opíráte se o lavici, protože se vám točí hlava. Dýcháte rychle a přerušovaně, tisknete si ruce k hrudníku, sháníte se po inhalátoru a trochu panikaříte, jste vyděšený. Po chvíli se záchranářům podaří váš stav stabilizovat, začínáte dýchat klidněji, odpovídáte na otázky, ale jste stále unavený. Můžete si „utírat pot z čela“ a říkat, že je vám stále horko. Když se vás záchranáři zeptají na příčinu záchvatu, můžete zmínit vedro.

Obecně: Lukáš žije s rodiči a starší sestrou (14 let) v panelovém bytě na sídlišti. Rodiče pracují na plný úvazek, aby zajistili rodině stabilní příjem, ale nemají vždy dostatek času na péči o Lukášovo zdraví. Lukáš bydlí v panelovém domě na sídlišti s hustým automobilovým provozem. Okolí je často znečištěno prachem a smogem, zejména v zimě, kdy lidé topí pevnými palivy. Byt je malý, špatně izolovaný, v létě je v něm horko a v zimě se těžko udržuje teplo. Lukáš tráví většinu času doma nebo ve škole. Kvůli astmatu se nemůže plně zapojit do všech sportovních aktivit, což ho někdy izoluje od ostatních dětí, bojí se vystavovat situacím, kdy by mohl dostat astmatický záchvat, protože ne vždy si dokáže pomoci. Při vysokých teplotách nebo smogové situaci se mu astmatické záchvaty stávají často. Rád si hraje na počítači. Ven moc nechodí, protože je tam špatné ovzduší.



ZÁCHRANÁŘ/KA zasahující u Lukáše Kopečka

Vaším úkolem je stabilizovat stav pacienta a společně s preventistou/kou zjistit příčinu potíží a navrhnout preventivní opatření.

Situace: Je horký letní den, teploty už dopoledne dosahují 30 °C a ve městě panuje dusno. Smog a prach ze silnic se drží v ovzduší a ve třídě je nesnesitelné vedro, protože škola nemá klimatizaci ani dostatek stínu. Lukáš se cítí už od rána velmi unavený, ale teď si stěžuje na potíže s dýcháním, panikaří.



ZÁCHRANÁŘ/KA zasahující u Lukáše Kopečka

Vaším úkolem je stabilizovat stav pacienta a společně s preventistou/kou zjistit příčinu potíží a navrhnout preventivní opatření.

Situace: Je horký letní den, teploty už dopoledne dosahují 30 °C a ve městě panuje dusno. Smog a prach ze silnic se drží v ovzduší a ve třídě je nesnesitelné vedro, protože škola nemá klimatizaci ani dostatek stínu. Lukáš se cítí už od rána velmi unavený, ale teď si stěžuje na potíže s dýcháním, panikaří.



PREVENTISTA/KA zasahující u Lukáše Kopečka

Snažíte se zjistit co nejvíce o životě Lukáše, zvycích a prostředí, abyste mohl/a navrhnout preventivní opatření. Vaším úkolem je Lukášovi pokládat otázky, abyste se dozvěděl/a co nejvíce o jeho zdravotním stavu a kromě toho sbírat i informace o prostředí (kartičky rozmístěné v okolí Lukáše) a vytvořit díky tomu kompletní přehled informací o stavu.

Možné otázky: Co děláš, když cítíš, že se ti špatně dýchá? Víš, jak si v takové situaci pomoci? Máte doma nějaké způsoby, jak se ochladit, když je venku vedro? Můžeš normálně chodit ven si hrát, nebo tě astma často omezuje? Všiml sis, že se tvé astma zhoršuje v určitých dnech nebo obdobích (např. v horku, při smogu, v zimě)?



PREVENTISTA/KA zasahující u Lukáše Kopečka

Snažíte se zjistit co nejvíce o životě Lukáše, zvycích a prostředí, abyste mohl/a navrhnout preventivní opatření. Vaším úkolem je Lukášovi pokládat otázky, abyste se dozvěděl/a co nejvíce o jeho zdravotním stavu a kromě toho sbírat i informace o prostředí (kartičky rozmístěné v okolí Lukáše) a vytvořit díky tomu kompletní přehled informací o stavu.

Možné otázky: Co děláš, když cítíš, že se ti špatně dýchá? Víš, jak si v takové situaci pomoci? Máte doma nějaké způsoby, jak se ochladit, když je venku vedro? Můžeš normálně chodit ven si hrát, nebo tě astma často omezuje? Všiml sis, že se tvé astma zhoršuje v určitých dnech nebo obdobích (např. v horku, při smogu, v zimě)?

TOMÁŠ BLAŽEK

Zdravotnická karta

Situace: Tomáš Blažek žije sám v bezbariérovém bytě v městské zástavbě. Je na invalidním vozíku a používá elektrický zvedák pro přesuny mezi lůžkem a vozíkem. Během silné bouřky a extrémních teplot dojde k výpadku elektřiny. Pan Blažek zůstane uvězněn v posteli, protože zvedák přestal fungovat. Mobil má vybitý a nedosáhne na nabíječku. Po několika hodinách bez možnosti pohybu začíná pociťovat bolesti zad, přehřátí a lehkou paniku. Sousedí ho slyší volat o pomoc z okna a přivolají záchrannou službu.

Jméno: Tomáš Blažek
Věk: 42 let
Pohlaví: muž
Váha: 85 kg
Zdravotní stav: Kvadruplegie (omezená schopnost pohybu), chronické bolesti, riziko proleženin, citlivost na teplotní výkyvy. Stabilní stav za běžných okolností, ale silně závislý na asistivních technologiích.

Otázky:

- Co je důležité udělat po příjezdu na místo? Jak byste ošetřili Tomáše Blažka, který je kvůli výpadku elektřiny uvězněn v přehřáté místnosti a nemá přístup k vodě ani pomůckám?
- Jak mohou extrémní teploty a výpadky infrastruktury (např. elektřiny) ovlivnit zdraví a bezpečí lidí se zdravotním postižením a omezenou mobilitou?
- Jak mohou zdravotníci, sociální služby a městské oblasti lépe připravit krizové plány, aby chránily osoby se zdravotním postižením během klimatických extrémů?
Jaká preventivní opatření lze zavést?



**NA STOLKU LEŽÍ TLAČÍTKOVÝ MOBIL. BATERIE JE VYBITÁ, NEFUNGUJE.
PAN BLAŽEK TAK NEMOHL ZAVOLAT O POMOC.**

**TEPLOMĚR VISÍCÍ NA ZDI UKAZUJE VYSOKOU TEPLOTU, PŘESTOŽE JE UVNITŘ BYTU.
ŽÁDNÉ ZNÁMKY CHLAZENÍ KROMĚ MALÉHO, VYPNUTÉHO VENTILÁTORU.**

**LAHEV S VODOU JE NA STOLE, NA KTERÝ PAN BLAŽEK Z POSTELE NEDOSÁHNE.
JE PRAVDĚPODOBNÉ, ŽE NEMĚL DELŠÍ DOBU PŘÍSTUP K PITÍ.**

**POSTEL JE ROZHOZENÁ, POLŠTÁŘ SPADL NA ZEM. MŮŽE TO NAZNAČOVAT,
ŽE SE PAN BLAŽEK SNAŽIL POSUNOUT NEBO PŘEHODIT, ALE BEZ ÚSPĚCHU.**

**MÍSTNOST JE ZATEMNĚNÁ, PROTOŽE SE PAN BLAŽEK POKUSIL SNÍŽIT TEPLOTU V BYTĚ,
ALE EFEKT JE MINIMÁLNÍ. VZDUCH JE VYDÝCHANÝ A TĚŽKÝ.**

ROLE

TOMÁŠ BLAŽEK (muž, 42 let, kvadruplegie /omezená schopnost pohybu/, chronické bolesti, riziko proleženin, citlivost na teplotní výkyvy, stabilní stav za běžných okolností, ale silně závislý na asistivních technologiích)
V této situaci: Jsi ve stresu, ležíš v posteli a nemůžeš se sám přesunout. Potíš se, máš žízeň, ale na lahev vody nedosáhneš. Nemáš signál, mobil se vybil. Když konečně někdo přijde, reaguješ vděčně, ale i trochu podrážděně – jsi unavený a zaskočený tím, jak rychle se z běžné situace stal problém. Při otázkách o tom, co potřebuješ, mluvíš otevřeně o tom, jak důležité je, aby krizová opatření myslela i na lidi „jako ty“.

Obecně: Bydlíte v nízkopodlažním bytovém domě, bezbariérový, ale s minimální tepelnou izolací. V letních měsících se byt rychle přehřívá. Máte jen stolní větrák, který nefunguje bez elektřiny. Využíváte asistenta 3x týdně, jinak jste sám. Jídlo vám dováží sociální služba, ale dnes kvůli výpadku nepřišli. Nemáte chytrý telefon, máte starší model bez připojení na internet. Většinou jste v klidu a zvyklý řešit věci samostatně, ale při krizích (např. výpadek proudu) se cítíte naprosto bezmocný. Máte za sebou zkušenost, kdy jste musel čekat na pomoc přes 8 hodin. Nemáte žádnou blízkou rodinu, jen pár sousedů, se kterými máte dobré vztahy.



ZÁCHRANÁŘ/KA zasahující u Tomáše Blažka

Vaším úkolem je stabilizovat stav pacienta a společně s preventistou/kou zjistit příčinu potíží a navrhnout preventivní opatření.

Situace: Je velmi horký letní den, teploty přesahují 34 °C a v bytě panuje dusno. Došlo k výpadku elektřiny, kvůli kterému nefunguje větrání ani zvedací zařízení, na kterém je pan Blažek závislý. Nachází se upoutaný na postel, dehydratovaný, vyčerpaný a bez přístupu k vodě. Mobil má vybitý, nemohl si přivolat pomoc. Na místo vás přivolal soused, který slyšel volání o pomoc. V místnosti je těžký vzduch a známky přehřátí.



ZÁCHRANÁŘ/KA zasahující u Tomáše Blažka

Vaším úkolem je stabilizovat stav pacienta a společně s preventistou/kou zjistit příčinu potíží a navrhnout preventivní opatření.

Situace: Je velmi horký letní den, teploty přesahují 34 °C a v bytě panuje dusno. Došlo k výpadku elektřiny, kvůli kterému nefunguje větrání ani zvedací zařízení, na kterém je pan Blažek závislý. Nachází se upoutaný na postel, dehydratovaný, vyčerpaný a bez přístupu k vodě. Mobil má vybitý, nemohl si přivolat pomoc. Na místo vás přivolal soused, který slyšel volání o pomoc. V místnosti je těžký vzduch a známky přehřátí.



PREVENTISTA/KA zasahující u Tomáše Blažka

Snažíte se zjistit co nejvíce o životě Tomáše Blažka, jeho zvycích a prostředí, abyste mohl/a navrhnout preventivní opatření. Vaším úkolem je panu Blažkovi pokládat otázky, abyste se dozvěděl/a co nejvíce o jeho zdravotním stavu a každodenním režimu, a kromě toho sbírat i informace o prostředí (kartičky rozmístěné v okolí pana Blažka) a vytvořit díky tomu kompletní přehled o jeho situaci.

Možné otázky: Máte pravidelnou asistenci? Co děláte, když dojde k výpadku proudu? Máte přístup k pitné vodě a potravinám? Máte někoho, kdo by vám mohl pomoci v nouzové situaci? Funguje nouzové tlačítko nebo telefon? Jak často se stává, že zůstanete sám bez pomoci? Jak vnímáte horké dny? Máte nějaký způsob, jak se ochladit? Co by vám v takové situaci pomohlo?



PREVENTISTA/KA zasahující u Tomáše Blažka

Snažíte se zjistit co nejvíce o životě Tomáše Blažka, jeho zvycích a prostředí, abyste mohl/a navrhnout preventivní opatření. Vaším úkolem je panu Blažkovi pokládat otázky, abyste se dozvěděl/a co nejvíce o jeho zdravotním stavu a každodenním režimu, a kromě toho sbírat i informace o prostředí (kartičky rozmístěné v okolí pana Blažka) a vytvořit díky tomu kompletní přehled o jeho situaci.

Možné otázky: Máte pravidelnou asistenci? Co děláte, když dojde k výpadku proudu? Máte přístup k pitné vodě a potravinám? Máte někoho, kdo by vám mohl pomoci v nouzové situaci? Funguje nouzové tlačítko nebo telefon? Jak často se stává, že zůstanete sám bez pomoci? Jak vnímáte horké dny? Máte nějaký způsob, jak se ochladit? Co by vám v takové situaci pomohlo?