

Vi i Vaš liječnik

Što je dobro činiti:

- brinite za zdravlje svojih kostiju tako da razgovarate sa svojim liječnikom o prevenciji osteoporoze
- brinite se za dobar vid tako da ga redovito kontrolirate
- razgovarajte sa svojim liječnikom o nuspojavama svih lijekova koje uzimate

Obavezno morate:

- obavijestiti liječnika u slučaju pada
- obavijestiti liječnika ako ste iskusili omaglicu ili poremećaj u ravnoteži
- obavijestiti liječnika ako smatrate da trebate hodalicu ili štap kao potporu za hodanje



Udruga Involvo

Ulica hrvatskih branitelja 5
42 000 Varaždin
www.udruga-involvo.com
info@udruga-involvo.com
telefon 098 873 824

Prevenција padova kod starijih osoba



Prevenција padova

Prema podacima Centra za gerontologiju u Hrvatskoj, svaka treća osoba starija od 65 godina doživi pad.

Svaki peti pad završi sa teškom tjelesnom ozljedom (najčešće prijelomom kuka ili kostiju zapešća) koje iziskuju dugotrajno bolničko ili ambulantno liječenje.



Ostanite u formi

Redovita fizička aktivnost održava snagu mišića i osjećaj za ravnotežu.

Što je dobro činiti:

- aktivnosti i vježbe za očuvanje snage i ravnoteže poput pilatesa, yoge ili tai chi-a
- svakodnevno hodanje
- bavljenje vrtlarstvom i kućanskim poslovima

Obavezno morate:

- nositi udobnu obuću
- piti dovoljno tekućine
- izbjegavati vrućinu
- vježbati s partnerom



Pazite na odjeću i obuću

Što je dobro činiti:

- nosite udobnu odjeću i čvrstu obuću (papuče i cipele) s gumenim potplatom
- izbjegavajte duge haljine, spavaćice i hodanje bez obuće

Obavezno morate:

- obavijestiti liječnika o promjenama na stopalima i bolovima u nogama

Sigurni u svom domu

Što je dobro činiti:

- razmjestiti predmete i namještaj tako da možete nesmetano prolaziti
- zamijeniti namještaj na kotačićima i sa oštrim rubovima
- pospremati predmete koje držite na podu na za to predviđeno mjesto
- pričvrstiti uz zid žice od telefona ili svjetiljki
- ukloniti tepihe ili ih čvrsto zalijepiti ljepljivom trakom



- postaviti predmete koje koristite na primjerenu visinu i na dohvata ruke
- primjereno osvijetliti dom i izbjegavati svijetla koja blješte
- paziti prilikom hodanja na kućne ljubimce i malu djecu
- popraviti oštećene stepenice i osvijetliti ih na podnožju i na vrhu, te ugraditi rukohvate s obje strane, učvrstiti tepih



- postaviti protuklizajuće tepihe i podloge u kadu i na pod kupaonice, uz zid WC školjke i uz zid kade pričvrstiti rukohvate koji će olakšati ustajanje i sjedenje
- postaviti na dohvata ruke prekidač za svjetlo u spavaćoj sobi koje dobro osvijetljava put do WC-a po noći

Obavezno morate:

- izbjegavati nošenje većih tereta
- imati telefon na nižem stoliću i uz njega deku kojom se možete utopiti dok čekate hitnu

