ŠTA AKO PADNETE

Iznenadni pad može biti šokantan i uznemirujući. Ako padnete, ostanite što mirniji i preduzmite sledeće korake:

Dišite.

Udahnite duboko nekoliko puta da biste pokušali da se opustite. Ostanite mirni na podu nekoliko trenutaka. Ovo će Vam pomoći da prebrodite šok od pada.

Procenite da li ste povređeni.

Prebrzo ili pogrešno ustajanje može pogoršati povredu.

Ako mislite da možete da ustanete,

okrenite se na bok. Ponovo se odmorite, dok se vaše telo i krvni pritisak ne prilagode. Polako ustanite na ruke i kolena i dopužite do čvrstog oslonca (npr. stolice). Stavite ruke na sedište i oslonite se. Iz klečećeg položaja polako se podignite i okrenite telo da biste seli.

Potražite pomoć.

Ako ste povređeni ili ne možete sami da ustanete, zamolite nekoga za pomoć ili pozovite **194** (**Hitnu medicinsku pomoć**). Ako ste sami, pokušajte da se udobno smestite i sačekajte da pomoć stigne.

Budite pripremljeni,

tako što ćete uvek uz sebe imati napunjen bežični ili mobilni telefon da pozovete pomoć. Neki pametni satovi takođe imaju ovu funkciju.

age+

Mnogi stariji ljudi se plaše pada.

Taj strah ih može navesti da izbegavaju aktivnosti poput hodanja, kupovine ili učešća u društvenim aktivnostima. Međutim, **aktivnost je važna** za održavanje zdravlja i zapravo pomaže u sprečavanju padova.

Zato ne dozvolite da Vas strah od pada spreči da budete aktivni!

Izvor: www.nia.nih.gov/health/falls-and-falls-prevention

AGE+ je regionalni projekat podrške starijim osobama kroz međugeneracijske aktivnosti, izgradnju zajednica prilagođenih starijima i jačanje kapaciteta u oblastima socijalne zaštite, zdravstva i nege.

Dodatne informacije:

NSHC - Novosadski humanitarni centar

Arse Teodorovića 3, Novi Sad

Tel. (021) 423-021, 423-024

E-mail: nshcentar@gmail.com

www.nshc.org.rs

AGE+ IMPLEMENTED BY: volkshilfe. SOLIDARITÄT · NSHC · Syri i Vizionit

With funding from Austrian Development Cooperation

NSHC
NOVOSADSKI HUMANITARNI CENTAR

Jedna od četiri osobe starosti 65+ godina padne svake godine.

SPREČIMO PADOVE

Rizik od pada raste sa godinama starosti.

Padovi se mogu sprečiti!

Najčešći

UZROCI PADOVA

KOD STARIJIH OSOBA

Oslabljen vid, sluh i refleksi.

Određena stanja (dijabetes, srčana oboljenja, problemi sa štitnom žlezdom, nervima ili krvnim sudovima) koja mogu uticati na **ravnotežu**.

Stanja zbog kojih **hitno morate u WC**.

Gubitak mišićne mase povezan sa starenjem, **problemi sa ravnotežom i hodom**, i krvni pritisak koji previše pada kada ustanete.

Problemi sa **stopalima** koji izazivaju bol i nebezbedna **obuća**, kao što su papuče ili visoke potpetice.

Blaga **kognitivna oštećenja** ili određene vrste demencije nose veći rizik od pada.

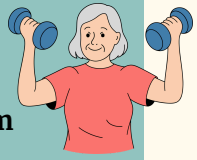
Neki lekovi, jer izazivaju neželjene efekte kao što su vrtoglavica ili zbunjenost.

Opasnosti i **prepreke** u kući i napolju.

KAKO SPREČITI PADOVE

Ostanite fizički aktivni. Redovna vežba Vas čini jačim. Vežbanje pomaže da vaši zglobovi, tetive i ligamenti ostanu savitljivi. Vežbanje može usporiti gubitak koštane mase od osteoporoze, bolesti koja čini kosti slabim i sklonijim lomljenju.

Radite vežbe za ravnotežu i snagu. Joga, pilates i taiči mogu poboljšati ravnotežu i snagu mišića. Takođe možete pokušati sa dizanjem tegova ili korišćenjem traka za otpor da biste povećali snagu. **Posavetujte se sa fizioterapeutom** o vrstama vežbi za poboljšanje ravnoteže i snage.



Smanjite rizik od pada u kući. Prilagodite i učinite bezbednim svoj stambeni prostor.

Proverite vid i sluh. Čak i male smetnje sa vidom i sluhom povećavaju rizik od padova. Nosite naočare ili kontaktna sočiva kako Vam savetuje vaš oftalmolog. Ako imate slušni aparat, uverite se da Vam odgovara i nosite ga.

Saznajte o neželjenim efektima lekova koje uzimate. Ako Vas lek čini pospanim ili Vam se vrti u glavi, posavetujte se sa svojim lekarom.

Dovoljno spavajte. Ako ste umorni, veća je verovatnoća da ćete pasti.

Izbegavajte ili ograničite alkohol. Uzimanje alkohola može dovesti do problema sa ravnotežom i padova, što može imati za posledicu prelome i druge povrede.

Ustajte polako. Prebrzo ustajanje može izazvati pad krvnog pritiska i osećaj nesigurnosti na nogama. Proverite krvni pritisak kada ležite i stojite.

Koristite pomagala za kretanje ako su Vam potrebna da se osećate stabilno dok hodate. Pravilna upotreba štapova i hodalica može pomoći u sprečavanju padova. Fizioterapeut Vam može pomoći da izaberete pomagala i naučite kako da ih bezbedno koristite.

Neka Vam ruke budu slobodne. Nosite torbu preko ramena, torbicu oko struka ili ranac, da biste imali slobodne ruke za držanje za rukohvate.

Izaberite pravu obuću. Nosite cipele sa neklizajućim gumenim đonom i niskom potpeticom. Ne hodajte u čarapama ili u obući koja lako spada i ima klizave đonove.

Uvek obavestite svog lekara ako ste pali, čak i ako se niste povredili. Pad može ukazati na probleme sa zdravljem koji se mogu rešiti. Vaš lekar može predložiti fizikalnu terapiju, pomagalo za hodanje ili druge mere koje će pomoći u sprečavanju padova.