

### 3. Pridržavajte se savjeta za veću stabilnost



- Polako se uspravljajte iz sjedećeg i ležećeg položaja – sjedite neko vrijeme prije nego što se ustanete iz kreveta ili sa stolice.
- Hodajte polako manjim koracima, ne žurite otvarati vrata i javljati se na telefon.
- Držite se za rukohvat prilikom hodanja po stepenicama.
- Nosite udobnu obuću s niskim, gumenim potplatom, a izbjegavajte natikače.



### 4. Učinite svoj dom sigurnijim mjestom

Najveći broj padova u starijih osoba događa se u stanu ili kući. Jednostavne promjene u čovjekovoj neposrednoj okolini mogu značajno doprinijeti prevenciji padova.

- Razmjestite namještaj tako da imate nesmetan prolaz.
- Uklonite sve nepotrebne predmete s poda uključujući telefonske i druge žice.
- Tepihe uklonite ili zalijepite rubove, a ispod postavite gumenu podlogu koja sprečava klizanje.
- Postavite rukohvate s objiju strana stepenica, stepenište dobro osvijetlite, a rub na zadnjoj stepenici obojite drugom bojom.
- Stavite gumenu podlogu na dno kade ili tuš kabine.
- Pričvrstite rukohvate uza zid WC školjke i kade koji će olakšati ustajanje i sjedenje.
- Primjereno osvijetlite prostor u kojem boravite, a izbjegavajte svjetla koja stvaraju odbljesak.

U slučaju pada poželjno je imati telefon i/ili alarmni uređaj nadohvat ruke kako bi mogli pozvati pomoć.

**HITNA POMOĆ: 194**



*Spriječite pad  
ostanite na svojim nogama*

## Padovi – značajan javnozdravstveni problem

Starije osobe često dožive pad uslijed kojeg nerijetko nastaju teže ozljede koje mogu dovesti do dugotrajnog bolničkog liječenja, invalidnosti, pa čak i smrtnog ishoda. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije svake godine pad doživi jedna trećina osoba starijih od 65 godina, a učestalost padova se povećava sa životnom dobi. U Hrvatskoj su padovi vodeći uzrok smrtnosti i bolničkog liječenja od ozljeda u starijih osoba. Najčešći uzroci bolničkog zbrinjavanja starijih osoba uslijed padova su prijelomi kuka, traumatske ozljede mozga te ozljede ruku.

**Rizični čimbenici** za nastanak padova u starijoj dobi su mnogobrojni: dob, spol, poremećaji ravnoteže, oslabljen vid i sluh, bolesti koštanog, mišićnog i živčanog sustava te druge kronične bolesti. Povećanom riziku od padova pridonosi nedovoljna tjelesna aktivnost, nepravilna prehrana, konzumacija alkohola i uzimanje pojedinih lijekova. Veliku ulogu u pojavi padova imaju okolišni čimbenici.

### Padovi se mogu spriječiti

Padovi se mogu spriječiti poznavanjem rizičnih čimbenika i primjenom preventivnih mjera.

Upoznajte se s rizicima za pojavu pada, učinite jednostavne promjene u svojoj okolini, savjetujte se s liječnikom o Vašem zdravstvenom stanju i lijekovima koje koristite, bavite se tjelesnom aktivnošću – spriječite pad!

## Preporuke za prevenciju padova:



### 1. Redovito kontrolirajte svoje zdravstveno stanje

- Redovito provjeravajte vid i nosite naočale, ukoliko su Vam potrebne.
- Redovito kontrolirajte krvni tlak.
- Savjetujte se s liječnikom o Vašem zdravstvenom stanju i lijekovima koje koristite. Uzimanje pojedinih lijekova može uzrokovati pospanost, smanjenje tlaka i vrtoglavicu i tako povećati rizik pada.



### 2. Usvojite zdrave životne navike

- Bavite se tjelesnom aktivnošću: hodajte, radite vježbe za snagu i ravnotežu, uključite se u primjereni program tjelovježbe ukoliko to Vaše zdravstveno stanje dopušta. *Prije početka bavljenja tjelesnom aktivnošću obavezno konzultirajte svog liječnika.*
- Pridržavajte se savjeta o pravilnoj prehrani.
- Izbjegavajte konzumiranje alkohola, te pušenje.

**Osteoporoz** je bolest kod koje dolazi do gubitka koštane mase i poremećaja strukture kosti što povećava sklonost prijelomima i prilikom blažeg pada. Tjelesna aktivnost i pravilna prehrana s primjerenim unosom kalcija i vitamina D pridonose prevenciji osteoporoze.