

# Preporuke i saveti za sprečavanje padova

Bosniska  
Kroatiska  
Serbiska



# Sadržaj

<b>Osam jednostavnih navika za izbegavanje padova</b>	<b>4</b>
<b>Uspostavite ravnotežu u hladnjaku</b>	<b>7</b>
<b>Uspostavite ravnotežu u vežbanju i rekreaciji</b>	<b>11</b>
<b>Uspostavite ravnotežu u ormariću sa lekovima</b>	<b>19</b>
<b>Osam preporuka koje mogu smanjiti rizik od pada</b>	<b>22</b>

Ova publikacija je zaštićena zakonom o autorskim pravima.  
Kod citata se navodi izvor. Za reprodukciju slika, fotografija i ilustracija potrebno je odobrenje autora.

Članak broj 2018-6-35

Štampa Åtta.45 Tryckeri AB, july 2018  
Fotografija na koricama Matton, ostale strane André Gottfridsson, Houdini Group AB  
Ilustracije Tom Georgii, Luckylane.se

Lica na slikama nemaju nikakve veze sa sadržajem.  
Originalaets titel Tips och råd för att förhindra fallolyckor.





Da li ste znali da su padovi vrsta nezgode koja dovodi do najvećeg broja smrtnih slučajeva, najviše slučajeva da ljudi završe u bolnici ili da posete urgentni centar svake godine?

Mnoge osobe kojima se dogodilo da padnu su stariji, ali rizik od padanja možete predupređiti i sprečiti tako što ćete se pametno hraniti, rekreirati se i voditi računa o svojim lekovima.

U ovoj brošuri ćete dobiti preporuke i savete o ishrani, vežbanju i lekovima. Ovde ćete naći i nekoliko preporuka jednostavnih vežbi koje jačaju mišiće i poboljšavaju ravnotežu.

# Osam jednostavnih navika za izbegavanje padova

Sami možete puno uraditi da biste sprečili da doživite pad i posledice koje on može nositi sa sobom. Sledi osam preporuka koje vam mogu pomoći da budete stabilniji na nogama.

- 1. Rekreativajte se redovno.** Birajte aktivnosti koje podstiču ravnotežu i jačaju vaš skelet. Pokušajte pronaći aktivnosti koje su vam zabavne, najbolje neke koje se rade u grupi. Neki primeri su Tai Chi, joga, Qigong, šetnje, nordijsko hodanje ili ples. Takođe je dobro i penjanje uz stepenice. Krenite od svoje trenutne sposobnosti i postepeno povećavajte tempo i opterećenje. Neke vežbe se mogu raditi i u sedećem položaju.
- 2. Vodite računa o ishrani.** Trudite se da redovno jedete raznovrsnu hranu. Jedite nešto bogato proteinima za svaki obrok, na primer meso, ribu, grašak, jaje ili mlečne proizvode. Mleko, kiselo mleko i jogurt vas snabdevaju kalcijumom i D-vitaminom.

- 3. Unosite dosta tečnosti.** Vodite računa o tome da unosite tečnost i za vreme obroka i između njih. Toplim danima može biti potrebno da pijete više tečnosti. Pojedini lekovi, šta više, utiču na osećaj žeđi.
- 4. Kontrolišite svoje lekove.** Pitajte svog lekara o eventualnim neželjenim dejstvima svojih lekova. Određeni lekovi vas mogu činiti umornima i uticati na ravnotežu. Razgovarajte sa svojim lekarom ako primetite takve efekte. Možda lekar može promeniti dozu ili lekove zameniti nekim drugim koji nemaju ova neželjena dejstva.
- 5. Kontaktirajte svoj dom zdravlja ako ste zabrinuti.** Možda ste već padali ili imate strah od padanja. Postoje mnogi uzročnici padanja, ali, takođe, postoje i mnogi načini da pružaoci usluga zdravstvene zaštite učine da se osećate sigurnije. Na primer, dom zdravlja može izmeriti koliko je jak vaš skeletni sistem, kako bi znali da li je potrebno nešto uraditi na njegovom jačanju.
- 6. Redovno kontrolišite svoj vid i sluh.** Problemi sa vidom i sluhom mogu uticati i na vašu ravnotežu i na koordinaciju. Obratite pažnju ako počnete lošije da čujete ili imate bolove u ušima.
- 7. Vodite računa o svojim stopalima.** Problemi sa stopalima, posebno oni praćeni bolovima, mogu uticati na vašu ravnotežu. Imate li probleme sa stopalima - recite to svom lekaru ili potražite pomoć od specijaliste za stopala.
- 8. Osigurajte svoj dom.** Učinite svoj dom sigurnijim, tako što ćete osigurati da ne postoji rizik da se spotaknete na kablove ili tepihe. Postarajte se da vam nameštaj bude prilagođen i da imate dobro osvetljenje.



# Uspostavite ravnotežu u hladnjaku

Preduslov da održite snagu mišića i ravnotežu jeste kombinacija redovnih navika ishrane i telesnih vežbi.

## Dobra vas hrana čini jačima

Hrana vašem telu daje energiju i hranljive materije, istovremeno jačajući muskulaturu i skeletni sistem. Ono što imate u hladnjaku i ostavi ima veliki značaj u borbi kako protiv prirodnih promena izazvanih starenjem, tako i promenama izazvanim bolešću i lekovima. Stoga je važno dobro se hraniti celog života i biti fizički aktivan, tako da polazna tačka za zdravo starenje bude što je moguće bolja.

Već u trećoj deceniji počinjete prirodno da gubite mišićnu masu, ako se protiv toga ne borite aktivno, a nakon što napunite 50, propadanje postaje sve brže. Koliko hranljivih materija unosite, najviše utiče na rizik od padanja. Zato je važno da unosite hranljive namirnice u dovoljnoj količini. Na taj način pomažete svom telu da ostane zdravo i da zadrži svoju snagu mišića.

Vodite računa o tome da li gubite težinu, ali ne svojom voljom. Možda je to izazvano time da više ne osećate ukus hrane? To može biti uzrokovano lekovima. Lekovi mogu izazvati suvoću usta, mučninu, vrtoglavicu i bolove u želucu. POtražite pomoć ako imate takve tegobe, jer ako izgubite na težini, gubite i mišićnu masu. To vodi ka pogoršanju ravnoteže i većem riziku od pada.

## S godinama vam je potrebno sve više proteina i masti

Starijim osobama je potrebna hrana koja sadrži nešto veći udeo proteina, D-vitamina i masti od količina koje su potrebne mlađima. Ako jedete dva pripremljena obroka dnevno, povećava se šansa da unesete ono što vam je potrebno. Dobro je da u obrok za ručak i večeru budu uključeni svi delovi modela tanjira, odnosno proteini u vidu mesa, ribe i jaja, ugljeni hidrati u obliku pirinča, paste, krompira i hleba, te povrće i krtolaste biljke.



Važno je da vaša hrana sadrži dovoljno energije (kilokalorija), posebno ako jedete manje porcije.

Ovo je potrebno da unosite svaki dan:

- Različite vrste masti - na primer iz ulja repice, maslinovog ulja, margarina, masne ribe, mlečnih proizvoda ili orašastih plodova.
- Raznovrsni ugljeni hidrati - na primer hleb, žitarice, krompir i pastu. Najbolje je da se opredelite na proizvode od celog zrna kao što su zobene pahuljice i krckavog hleba u obliku pločica.
- Proteini u svakom obroku - na primer jaje, sir, riba, piletina, meso ili mlečni proizvodi. Čak su i grašak, leblebija i leća bogati proteinima.
- Vitamini i hranljive materije koji su posebno prisutni u povrću, krtolastim plodovima, voću i bobicama.



## Smanjen apetit je uobičajen

Sa starenjem je uobičajeno da se smanjuje apetit. Uzroka može biti više - uzimanje lekova, ono što je ranije bilo ukosnu vam se više ne dopada toliko ili čoveku jednostavno nedostaje društvo prilikom obedovanja. Kao posledica toga može uslediti smanjen i apetit i želja za pripremanjem i konzumiranjem hrane.

Dobro je da jedete najmanje tri puta dnevno i uz to još par međuobroka. Ako izgubite na težini, potrebno je da jedete više kako biste zaustavili gubljenje težine. Dobro je da dodate malo putera krompiru i kaši, majonez ribi, ulje salati i kiselu pavlaku u kiselo mleko.

## Nekoliko preporuka koje se odnose na hranu

- Obedujte polako i ne dozvolite da između obroka prođe mnogo vremena. Dobro je da dodate nekoliko međuobroka u toku dana.
- Pokušajte da u sebe unesete sve važne gradivne materije tokom dana: proteine, masti, ugljene hidrate, voće i povrće. Kao pomoć možete uzeti model tanjira kako biste odabrali hranu koja je dobra i zdrava.
- Dobro je da povrće i krtolaste plodove servirate tople sa malo putera ili ulja. Masti pomažu telu da apsorbuje hranljive materije koji se rastvaraju u mastima i obezbeđuju dodatnu energiju.
- Hrana u boji može povećati apetit jer čovek jede i očima. Osim toga, voće i povrće jarkih boja je često bogato hranljivim materijama.
- Pokušajte da u sebe unosite više masti i proteina ako imate loš apetit. Vašem je telu to potrebno.



# Uspostavite ravnotežu u vežbanju i rekreaciji

Mnogi istraživački izveštaji pokazuju da trening i vežbe za ravnotežu sprečavaju povrede nastale kao rezultat pada.

Ako ste trenirali ceo život - nastavite tako!

Ako planirate da počnete - čestitamo! Velika stvar je što nikad nije prekasno da počnete da trenirate kako biste poboljšali kondiciju, ojačali skelet i mišićnu snagu i poboljšali ravnotežu.

## Telesna vežba vas čini jačim

Trening snage povećava snagu mišića čak i kod najstarijih osoba.

Rizik od pada se smanjuje. Osim toga, smanjuje se i rizik da se ozbiljno povredite ako se ipak dogodi nezgoda da padnete. Čak i vežbe ravnoteže imaju veliki značaj za smanjivanje rizika od pada.

Fizička aktivnost smanjuje rizik od čitavog niza bolesti povezanih sa starenjem. Osim toga, pozitivni efekti treniranja su poboljšavanje vašeg sna, što dalje utiče i na vaše opšte zdravstveno stanje.

## Birajte zabavne vidove treninga prema svojim mogućnostima

Birajte vidove treninga koji odgovaraju vašoj kondiciji, snazi i ravnoteži. Trening mora biti redovan, pa je važno da isprobate aktivnosti u kojima uživate. Mnogi, na primer, misle da je zabavno trenirati u grupi.

Dobro je da radite posebne vežbe koje ojačavaju vaše mišiće i kojima vežbate ravnotežu. Neke aktivnosti u svakodnevnom životu vežbaju vaše telo kao, na primer, rad u kući ili u bašti, odlazak u kupovinu ili šetanje.

Podžite od svoje trenutne sposobnosti i povećavajte pažljivo i postepeno. Povećajte broj puta i koliko dugo obavljate svoje aktivnosti pre podizanja tempa. Tako se smanjuje rizik od povrede.

Trening bi trebalo da budu vežbe sa sopstvenom težinom, što znači da prenosite sopstvenu težinu svakim korakom. Primer aktivnosti sa sopstvenom težinom su Tai Chi, ples ili hodanje stepenicama.

Šetnja u trajanju od 30 minuta dnevno je dobra rekreacija. Dobro je i kombinovati šetanje sa drugim aktivnostima, na primer sa treningom snage. Trening snage dva puta nedeljno je dobar dodatak vašem svakodnevnom treningu.

## Počnite sa onim što vas privlači

Za neutrenirane mišiće, čak i najkraći hod ili najjednostavnija vežba su bolje nego ništa. Podžite od svojih predispozicija i mogućnosti i od onoga što vam se čini atraktivnim.

## Izbegavajte da dugo sedite

Ako često mirno i dugo sedite, dobro je da vam redovno ustajanje postane navika jer tako koristite mišiće nogu i ubrzavate svoje telo. Ako niste u mogućnosti da ustajete, postoje vežbe koje se mogu raditi sedeći.

## Koristite odgovarajuće cipele

Koristite odgovarajuće cipele za pravu aktivnost. Cipelama sa petom i čvrstim, neklizajućim đonom čine da budete sigurniji. Stavite na cipele šiljke protiv klizanja kada je klizavo. Postoje čak i cipele sa ugrađenim šiljcima protiv klizanja.

Ako volite da šetate sa štapovima - imajte na umu da je dobro na njima imati šiljak na vrhu protiv klizanja u zimskom periodu. Obratite se svom domu zdravlja/zdravstvenom centru ukoliko su vam potrebna pomoćna sredstva za hodaње.

## Jednostavne vežbe koje možete raditi sami

Nekoliko centara za rekreaciju i penzionerskih organizacija ima u ponudi gimnastiku za starije osobe i druge aktivnosti koje su prikladne za starije, ali takođe možete raditi vežbe i sami. Na sledećim stranama se nalaze neke vežbe koje možete raditi kako biste ojačali mišiće nogu i poboljšali ravnotežu.

Ovde ćete pronaći predloge o broju ponavljanja koliko se svaka vežba može izvoditi. Slobodno radite nekoliko i povećajte postepeno broj ponavljanja kada počnete sa programom.

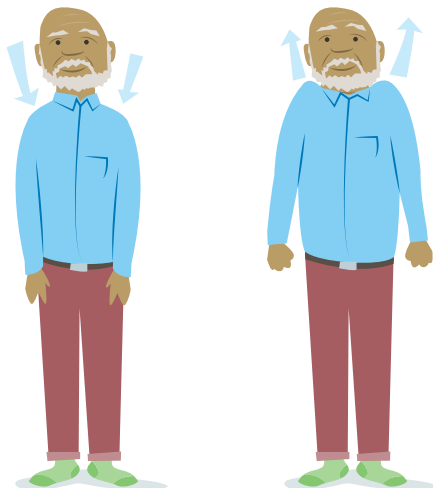
## Podizanje ramena

Sedeći ili stojeći:

Povucite ramena gore ka ušima, držite neko vreme i spustite.

Ponovite 12 puta.

Spojite ruke kada podignete ramena i potresite prste kada ih spustite.



## Savijte leđa u krug i ulegnite donji deo leđa

Sedeći: Pognite se napred s rukama na kolenima. Polako ispravite leđa i stavite ruke na sedište stolice iza sebe s prstima okrenutim unapred. Ispravite leđa i donji deo ulegnite ka napred što je više moguće.

Ponovite 4 puta.

Stojeći: Savijte kolena, pogrbite leđa i postavite šake na butine ili kolena.

Polako ispravite leđa i postavite šake na lumbalni deo leđa i ulegnite donji deo leđa ka napred što je više moguće.

Ponovite 4 puta.



## Pokretljivost ramena

Sedeći ili stojeći:

Uhvatite peškir sa obe šake. Istegnite ruke prema plafonu, istegnite leđa i povucite ruke što je moguće više unazad i istegnite 3-4 puta. Spustite ruke.

Ponovite 4 puta.



## Prenošenje težine

Sedeći: Sagnite se što više u stranu tako da se butine podignu od podloge.

Ponovite 6 puta za svaku stranu.

Stojeći: Stanite raširenih nogu. Prenosite težinu na desnu, odnosno levu nogu. Lagano savijte tu nogu na koju oslanjate težinu.

Ponovite 6 puta za svaku stranu.



## Podizanje na prste

**Sedeći:** Sedite na stolicu sa nogama čvrsto na podu.

Uradite 8 podizanja na prste i potom lagano protresite noge.

**Stojeći:** Uradite 8 podizanja na prste i, ako je potrebno, lagano se pridržite za stolicu ili zid.



## Ustajanje iz sedećeg položaja

Sedite na stabilnu stolicu. Stavite jedno stopalo ispred drugog kao kada šetate.

Pokušajte da ustanete u stojeći položaj. Ako vam je potrebna podrška da ustanete, postavite stolicu uz stabilan sto kako biste mogli da se uhvatite rukom.

Ponovite 8 puta.





## Visoko podizanje kolena

Sedeći ili stojeći:

Visoko podignite jedno koleno i suprotnom rukom pritisnite i pružajte otpor tom kolenu.

Spustite nogu i uradite isto sa drugom nogom.

Ponovite 4 puta za svaku nogu.



Slika i tekst za vežbe su inspirisani brošurom

"Ojačajte svoje telo i učinite svakodnevni život lakšim - nikad nije kasno!"



# Uspostavite ravnotežu u ormariću sa lekovima

Pojedini lekovi mogu da povećaju rizik od padova, na primer čineći vas umornim ili izazivajući vrtoglavice. Zato je važno da znate kako vaši lekovi deluju – kako sami tako i u kombinaciji, ukoliko uzimate i druge lekova. Pitajte svog lekara ili u apoteci. Posebno je važno da se raspitate ako imate nekoliko različitih lekara.

## **Metabolizam lekova u organizmu različit je zavisno od starosne dobi**

Sa godinama se menja način organizma da prerađuje unete lekove. Lekovi mogu, na primer, da se duže zadrže u organizmu kod starijih nego kod mlađih osoba. To može da dovede do toga da dejstvo lekova duže traje, ali i do toga da se sadržaj lekova nakupi do suviše visokog nivoa. Jedna od posledica toga može biti povećan rizik od padanja.

## **Pojedini lekovi mogu da povećaju rizik od padova**

Lekovi za smirenje i anksiolitici povećavaju rizik od padanja, što važi i za antidepresive i za lekove za spavanje. Jaki analgetici, kao što je morfijum (uključujući i flastere sa morfijumom), takođe povećavaju rizik od padova,

kao i deo lekova za bolesti srca i krvnih sudova. Kombinacija analgetika, antidepresiva, sedativa ili lekova za spavanje, povećava istovremeno rizik od povreda koje su posledica pada.

Alkohol može pojačati dejstvo mnogih lekova, pre svega svih onih koji utiču na nervni sistem. Na primer, sredstva za spavanje i jaki sedativi na bazi morfijuma u kombinaciji sa alkoholom sa sobom nose rizik od padova.

## Pitajte lekara o svojim lekovima

Mnoge studije potvrđuju da lekovi mogu biti uzrok padova i povreda kod starijih osoba. Zato ćete ovde dobiti nekoliko pitanja koja možete postaviti svom lekaru o lekovima koje koristite:

- Zašto mi je potreban ovaj lek?
- Postoji li neki drugi tretman osim lekovima?  
Ako ne postoji alternativa - na šta da obratim pažnju?
- Već uzimam više različitih lekova - mogu li da dobijem pregled lekova?
- Povećavaju li lekovi rizik da padnem, na primer tako što ću od njih dobiti vrtoglavicu?
- Može li lek povećati rizik od padanja ako ga uzimam zajedno sa drugim lekovima?

Nemojte se plašiti da ćete biti doživljeni kao "dosadni". Radi se o vašem telu i vašem zdravlju i imate potpuno pravo da pitate o stvarima koje vas zanimaju.

## Vodite računa o dejstvu svojih lekova

Pokušajte da vodite računa o tome kakva dejstva imaju vaši lekovi. Dobro je da naznačite kada počinjete koristiti novi lek. Naznačite i ako primećujete neka neželjena dejstva, na primer vrtoglavicu ili neku drugu neprijatnost. Uz pomoć beleški je lakše videti da li postoji bilo kakva veza između leka i onoga što ste doživeli.

Takođe je važno da ono što doživljavate ispričate svom lekaru. Možda je potrebno da lekar promeni način doziranja ili da lek koji koristite zameni nekim drugim.



# Osam preporuka koje mogu smanjiti rizik od pada

Uz pomoć jednostavnih sredstava možete svoje kućno okruženje učiniti sigurnijim i tako smanjiti rizik od padova. Sledi osam savjeta o tome na šta možete obratiti pažnju i preduzeti preventivne mere.

- 1. Proverite svoje tepihe.** Lako se može dogoditi da tepih prokliza ako se na njega spotaknete ili okliznete. Zato može biti dobro ispod njih staviti zaštitu protiv klizanja. Takođe, imajte na umu da je lako spotaći se na ivice tepiha koje štrče.
- 2. Proverite svoje kablove.** Ako labavi kablovi leže na podu, postoji rizik da se spotaknete na njih. Postarajte se da kablovi budu pričvršćeni duž zidova.
- 3. Postarajte se da imate dobro osvetljenje.** Važno je imati dobro osvetljenje i u kući i na stepeništu. Imajte u vidu da je dobro imati noćnu lampu.
- 4. Nosite mobilni telefon.** Ako uvek sa sobom nosite mobilni telefon, možete brže dobiti pomoć u slučaju nezgode.



- 5. Uklonite visoke pragove.** Lako je spotaći se preko visokih pragova. Proverite da li je moguće ukloniti ih.
- 6. Imajte stvari na dohvat ruke.** Određene stvari sigurno koristite češće od drugih i zato može biti dobro imati ih na dohvat ruke. To mogu biti predmeti sa kojima radite, koristite u kuhinji ili ih često morate koristiti iz drugih razloga.
- 7. Napravite mesto za sedenje.** Može vam pomoći ako imate mesto za sedenje na primer u hodniku, kada se obuvate ili izuvate, ili na nekom drugom mestu gde mislite da vam je ptorebno mesto za odmor.
- 8. Sigurno kupatilo.** Mokar pod je klizav pod. Zaštita protiv klizanja u kadi ili tuš kabini može biti korisna, kao i neklizajuća staza za kupatilo na koju možete stati nakon kupanja ili tuširanja. Čak i stoličica za tuširanje ili klupica za kadu mogu biti od pomoći.

Menjanje zavesa, lusteri i baterije u detektoru vatre može biti teško. Ako to učinite sami, dobro je koristiti stabilne merdevine umesto penjanja na stolicu. Takođe možete zatražiti pomoć - mnoge opštine imaju usluge za pomoć starima koje pomažu u takvim stvarima.

## Preporuke i saveti za sprečavanje padova

Svakome se može desiti da padne, ali uz odgovarajuću hranu, rekreaciju i ukoliko vodite računa o svojim lekovima, možete smanjiti rizik od padova.

## Preporuke i saveti za sprečavanje padova

(čl. br. 2018-6-35) mogu se poručiti od Izdavačke službe  
Socijalno-zdravstvene uprave (Socialstyrelsens publikationsservice).

[www.socialstyrelsen.se/publikationer](http://www.socialstyrelsen.se/publikationer)

E-pošta: [publikationsservice@socialstyrelsen.se](mailto:publikationsservice@socialstyrelsen.se)

Faks: 035-19 75 29

Publikacija se može preuzeti i sa [www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se)