

Preprečimo padce



**Skupaj zmoremo.
Skupaj za zdravje.**



**SKUPAJ
ZA ZDRAVJE**

**Kaj lahko naredimo,
da preprečimo
padce?**



IZBOLJŠAJMO VARNOST DOMA

- Odstranite predmete, ob katere se lahko spotaknete (oblačila, obutev, ipd.).
- Odstranite manjše preproge ali preprečite njihovo drsenje z dvostranskim lepilnim trakom.
- Predmete, ki jih pogosto uporabljate, imejte na mestih, ki jih zlahka dosežete brez uporabe pručke ali lestve.
- Na stranišču in v kopalnici poleg kadi namestite varnostna oprijemala in nederseče podloge za tla.
- Izboljšajte osvetlitev vseh prostorov doma in ob stopnicah namestite ograje ali oprijemala.
- Nosite dobro prilagajocha in nederseča obuvala z dobro oporo.

Priporočamo vam, da skupaj z izvajalcem patronažnega varstva izpolnite seznam za preverjanje varnosti doma in se prepričate o njegovi varnosti.



VSAK DAN SE ČIMVEČ GIBAJMO

Vsakodnevne dejavnosti, kot so sprehodi, gospodinjstva opravila, vrtnarjenje, aktivna pot po opravkih krepijo mišice in izboljšujejo ravnotežje, s čimer zmanjšate tveganje za padec.

S fizioterapevtom ali drugim zdravstvenim delavcem v centru za krepitev zdravja v vašem zdravstvenem domu lahko brezplačno preverite vaše telesno in zdravstveno stanje. Svetovali vam bodo o za vas najprimernejši telesni dejavnosti in vas spodbujali k aktivnemu življenjskemu slogu.

Kaj lahko naredimo, da preprečimo padce?



OPRAVIMO PREGLED ZDRAVIL

S staranjem se lahko način delovanja zdravil v vašem telesu spremeni. Nekatera zdravila oziroma kombinacije zdravil lahko povzročijo zaspanost ali omotico, kar vpliva na ravnotežje in povečuje možnost za padec. Zato pri osebнем zdravniku, farmacevtu ali izvajalcu patronažnega zdravstvenega varstva vsaj enkrat letno opravite pregled zdravil, ki jih jemljete.



OPRAVIMO PREGLED VIDA

Slab vid še dodatno poveča tveganje za padec, zato vsaj enkrat letno opravite pregled vida in po potrebi zamenjajte očala. Zdravnik specialist bo preveril, ali vaš vid ogrožajo še druga zdravstvena stanja in vam bo zanje ustrezno svetoval.



OPRAVIMO PREGLED STOPAL

Redno pregledujte svoja stopala, vsaj enkrat letno pa naj jih pregleda tudi zdravnik, medicinska sestra, izvajalec patronažnega zdravstvenega varstva ali fizioterapevt. Pogovorite se z njim o ustreznih in varnih obutvi in po potrebi obiščite specialista za stopala.

Veliko padcev lahko preprečimo



Če se med stojo ali hojo počutite nestabilno, če ste padli ali vas je padca strah, se o težavah posvetujte s svojim osebnim zdravnikom, izvajalcem patronažnega zdravstvenega varstva ali z drugim zdravstvenim delavcem.

Obiščite spletno stran skupajzazdravje.si, kjer boste dobili vse potrebne podatke in informacije o brezplačnem preventivnem programu, ki vam bo pomagal do bolj zdravega življenjskega sloga.



Za več splošnih informacij o aktivnem in zdravem staranju priporočamo ogled spletne strani podprimostarejse.si

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje