

Budite oprezni kad se penjete. Kupite si rasklopne ljestve da ih imate u kući ako trebate dohvatiti visoke predmete - to je svakako bolje nego se penjati po namještaju koji možda nije jako stabilan.

Ali nemojte zaboraviti koliko su važne vježbe. Ako hoćete isprobati nešto novo, potražite najbliži zdravstveni centar u zajednici gdje ćete pronaći koju vrstu aktivnosti možete naći u vašem području. Ako ste u godinama a živite u Jugo-zapadnom Sydneyu, tražite adresar aktivnosti za starije osobe kod South Western Sydney Area Health Service Health Promotion Unit na (02) 9828 5911.



Croatian  
7 July 1997

**Održite se na nogama,  
bez obzira koliko ste stari**

**Stay On Your Feet, Whatever Your Age**

**REVIEWED**  
**March 2005**  
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service  
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
e-mail: [mhcs@sesahs.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesahs.nsw.gov.au)

**NSW HEALTH**  
DEPARTMENT

## Održite se na nogama, bez obzira koliko ste stari Stay On Your Feet, Whatever Your Age

Svi znamo kako možemo na jednostavne načine spriječiti padove - maknuti s puta žice od grijalica, a na stubištu postaviti rukohvate na koje se možemo osloniti. Međutim, malo je onih kojiima bi palo na pamet da bi desetak minuta hodanja ili malo vrtarenja poslije podne, moglo biti od neke koristi za sprečavanje padova - zapravo mnogi krive baš fizičke aktivnosti za padove.

Ali ustvari, aktivnosti jačaju mišiće, poboljšavaju stabilnost a time i ravnotežu - što je prvenstveno jedan od najboljih načina za sprečavanje padova. Međutim ako ipak padnete, mišići koji su u dobroj kondiciji brže će reagirati pa ćete se pri padu moći za nešto uhvatiti ili ispružiti ruke za zaštitu.

Ako se želite održati na nogama, ostanite aktivni - preporuča se svakome a pogotovo starijim osobama - oko 40 posto ozljeda koje završe uputnicom u bolnicu, uključujući mnogo puta prijelome kukova, dogode se osobama iznad 65 godina i to većinom zbog padova. Rizici od padova mogu se smanjiti i na razne druge načine.

Zapamtite, i neki lijekovi mogu poremetiti ravnotežu. Upitajte liječnika ili ljekarnika je li lijek kojeg uzimate može uzrokovati nestabilnost u nogama - od tableta za spavanje i sredstava za umirenje, naprimjer, može se očekivati takvo djelovanje. I alkohol utječe na ravnotežu.

Nosite ispravnu obuću. Premda često, osobito zimi, dolazimo u napast hodati u udobnim papučama, manja je mogućnost

pada ako je obuća propisne veličine, ima nisku potpeticu i poplate od materijala koji se "lijepi" za tlo.

U loše odabranim papučama ili cipelama koje ne prijanjaju uz nogu, možemo lako izgubiti ravnotežu jer se u njima gegamo i vučemo ih za sobom. Pravilnim se cipelama smatraju one, u kojima ima dosta mjesta za nožne prste (najmanje 1.2 cm između palca i prednjeg dijela cipele). Dobra potpora za noge je obuća koja obuhvaća stopalo kao npr. polucipele na vezice ili visoke cipele sa srednjom potpeticom - ali u natikačama, "japankama" ili "šlapama" možemo lako uganuti zglob. Mnoge su cipele s kožnim poplatima klizave ali ih postolar može podesiti stavljanjem gumenih polupoplata preko kožnih.

Hodajte oprezno ako nosite bifokalne naočale. Skinite naočale ako se spuštate ili penjete po stubištu - mogu vas zbuniti tako da ne možete procijeniti udaljenost stuba.

Osvjetlite kuću i dvorište. Postoji više načina za poboljšanje sigurnosti u kući pomoću dobre rasvjete. Jače svjetlo (75 Wata) pruža bolju vidljivost. U trgovinama gdje se prodaju svjetiljke, ili u željeznarijama, mogu se nabaviti tzv. "sensor lights" tj. svjetla koja se automatski upale kada postane mračno, i tzv. "touchlights", koja se upale na dodir ako dotaknemo bilo koji dio svjetiljke. Ovakve svjetiljke je zgodno imati pokraj kreveta - ne morate tapati po mraku tražeći prekidač. Uvijek ostavite upaljeno svjetlo ako se trebate dizati po noći - u mraku možete lako pasti. Ili, kupite noćne svjetiljke koje možete uključiti u utičnicu - ove se automatski upale kad im se približite.

Razmislite o bežičnom telefonu. Telefon bez žice - zgodno za nositi oko kuće - praktično za starije osobe. Kad zazvoni telefon, ne morate trčati da se javite, a ako iz bilo kojih razloga negdje padnete, moći ćete lakše nazvati za pomoć.