

За поздрави стапала носете побезбедни ЧЕВЛИ

(Stay on Your Feet With Safer Shoes)

Телефонските броеви се точни во времето на издавање на оваа информација, но не се обновуваат ако дојде до промена. Ке треба да ги проверите во телефонскиот именик пред да се јавите.

REVIEWED
September 2004
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

NSW HEALTH

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

За поздрави стапала носете побезбедни чевли

Земајќи предвид колку напорно работат нашите стапала, повеќето од нас не се однесуваме доволно внимателно кон нив. Ги игнорираме, ги стегаме во чевли што не се по мера и никогаш не им обрнуваме внимание сè додека не почнат да не болат. Во текот на еден просечен живот, еден пар станал ќе изодат околу 120.000 км, па затоа не изненадува фактот што околу 40 проценти од нас ќе имаат некаков проблем со стапалата во еден момент во текот на животот. Повеќето од овие проблеми можат да се спречат со носење соодветен вид чевли.

Чевлите што не се по мера се исто така честа причина за паѓање. Многумина ќе се лизнат или ќе се сопнат заради лизгав фон или превисока потпетица. Носење безбедни, удобни чевли е добар начин да се зачуваат здрави и да се спречат паѓањата. Ова е добар совет за сите нас - а особено за постарите лица. Паѓањата можат да предизвикаат сериозни повреди на секоја возраст, но колку што сте постари толку е потешко заздравувањето. Повредите од паѓање се најчеста причина заради која луѓето на возраст од 60 и повеќе години се примаат во болница. Триесет проценти од овие приеми во болница се заради скришен колк.

Без оглед на која возраст сте, еве неколку идеи за тоа како да се избираат побезбедни чевли:

* Чевлите треба да ви се по мера - дури и ако ги носите само дома. Пеесет проценти од паѓањата се случуваат дома. Носењето влечки или чевли што не ви се по мера, ве прават да ги влечките носете и ви ја нарушуваат рамнотежата. За да знаете дали ви се чевлите по мера, треба да има доволно простор помеѓу палците и чевлите (барем 1,2 см) и чевелот треба убаво да ја потпира петата.

* Фон што не се лизга на површината по која одите ви дава сигурност, особено ако површината е сјајна или водена. Фон од гума или од синтетички материјал со втиснати шарки е фон што не се лизга. Кожните чевли се обично многу лизгави, но ако ги однесете на кондурација тој ќе ви залепи гумен полу

фон (или тоа можете сами да го направите ако го купите потребниот комплет од продавница (hardware store).

* Најбезбедни чевли со потпетици се оние со ниски и широки потпетици (пониски од 5 см) - тоа овозможува добар контакт со површината. Потпетиците во форма на клин се исто така добри ако се пониски од 5 см.

* Чевел што добро го покрива стапалото како оние со врвци или свечените добро затворени чевли, ќе ви дадат добра потпора. Но влечките, апостолките и отворените пластични влечки може да ги заморат стапалата и да предизвикаат свиткување на глуждот. Ако задниот дел на чевелот лежи цврсто, тогаш дава добра потпора за глуждот.

* Флексибилен фон со перниче (како кај спортските патики) ги штити стапалата од тврди нерамни површини и ги намалува ударите. Брајате нешто слично за чевлите што најмногу ги носите.

* Лесните чевли направени од мек материјал што "диши", како кожа или синтетички материјал со дупчиња што пропуштаат воздух, се најдобри.

Најдобро е да одберете соодветни чевли што одговараат на активноста што ја вршите. Свечените чевли со ниска потпетица и фон што не се лизга, се добри за специјални прилики, чевлите со врвци се најдобри кога сте многу активни, додека рамните влечки кои го покриваат целото стапало се добри за студентите, зимски вечери. Важно е исто така да ги поправате чевлите - фоните што се излижале или "изедените" потпетици можат да бидат опасни.

Угодувајте им на вашите стапала носејќи удобни и безбедни чевли, а тие ќе ве "носат" долги години.

За повеќе информации за спречување на паѓањата, јавете се во локалниот општествен центар.

Што треба да направите ако ви треба преведувач

Ако мислите дека не можете да комуницирате добро на англиски со здравствените работници на места како државни болници или општествени здравствени центри, Здравствената преведувачка служба може да испрати преведувач за да ви помогне. Јавете се во најблиската служба до вашето место на живеење или побарајте од болницата или општествениот здравствен центар да се јави во службата во ваше име. Телефонските броеви се:

Централниот, Јужниот и Источниот регион (02) 515 3222; Северниот регион (02) 438 7560; Југозападен Сиднеј (02) 757 1800; Западен Сиднеј (02) 840 3456; Њенгвортх (02) 840 3456; Хунгер (049) 246 285; после работно време (049) 61 5353; Иллањарра (042) 74 4211; Гриффитх (069) 62 3900.

Ако сакате преведувач да ви помогне да зборувате со приватен лекар, јавете се во Службата за усно и писмено преведување (TIS) на 131 450 за да добиете преведувач по телефон. TIS, исто така, обезбедува телефонско преведување за секоја ситуација каде што на луѓето им треба помош во комуницирањето на англиски.