

izaberite zdravo...

... spriječite padove



**prevencija ozljeda zglobova i kosti
kod starijih osoba**

STARENJE

Starenje je fiziološka pojava, normalan slijed u životnom ciklusu čovjeka, započinje već rođenjem i traje do smrti.

Vrlo je važno znati da starost i bolest nisu sinonimi, da stariji čovjek nije nužno i bolestan čovjek.

Brigom o vlastitom fizičkom i psihičkom zdravlju, zdravom i uravnoteženom prehranom, redovitom fizičkom aktivnošću, redovitim odmorom i dobrim spavanjem, može se znatno usporiti djelovanje zuba vremena, zadržati svjež, mladenački izgled, dobro zdravlje, vitalnost i što bolje uživati u punoći življenja.



**STAROST, ZLATNO DOBA ŽIVOTA,
DOBA JE MUDROSTI, ŽIVOTNOG ISKUSTVA, ZNANJA I VJEŠTINA
KOJE TREBAJU I MORAJU BITI PRENESENE
NA MLAĐE NARAŠTAJE.**



PROMJENE U MIŠIĆNO-KOŠTANOM SUSTAVU

- ♦ Starenjem dolazi do smanjenja mišićne mase, u dubokoj se starosti smanjuje za jednu trećinu. U mišićnim se stanicama povećava količina vezivnog tkiva, a opada broj i veličina mišićnih vlakana.
- ♦ Sve te promjene posljedica su nedovoljnog korištenja mišića, nedovoljne tjelesne aktivnosti, nepravilne prehrane i slabe cirkulacije, a ne samog starenja.
- ♦ Mineralni sastav kosti u starijoj životnoj dobi gubi se za oko 10%. Naime, u starosti kosti obično gube kalcij, postaju tanje i krhkije, što povećava opasnost od ozljeda i povreda.



PROMJENE NA ZGLOBOVIMA

Zglob je pomični spoj između kosti. Čine ga najmanje dvije kosti koje se nazivaju zglobnim tijelima.

Svaka je prekrivena glatkom hrskavicom tzv. zglobnom plohom. Hrskavica nema vlastitih krvnih žila, prehranjuje se upijanjem tvari iz zglobne tekućine.

Do oštećenja zglobova najčešće dolazi zbog preopterećenja. Oštećenje hrskavice može se pojaviti na svim zglobovima, no najčešće se pojavljuje na zglobovima kuka, koljena, stopala i malenim zglobovima šake jer su najopterećeniji.

Najčešće promjene na zglobovima su:

- upalne promjene – artritis,
- degenerativne promjene – artroze.



KAKO SAČUVATI ZDRAVLJE ZGLOBOVA

- ◆ Krećite se što više, vježbajte, naravno ako vam to dopušta zdravstveno stanje.
- ◆ Ne zaboravite, prije bilo kakve veće tjelesne aktivnosti, posavjetovati se s vašim liječnikom.
- ◆ Hranite se zdravo, uzimajte što više hrane koja sadrži omega 3 masne kiseline (bakalar, plava riba) i kalcija (riba, mliječni proizvodi), one pomažu u obnavljanju zglobne hrskavice.
- ◆ Održavajte normalnu tjelesnu težinu, povećana tjelesna težina opterećuje nepotrebno vaše zglobove.
- ◆ Teške predmete podižite iz čučnja, a ne sagibanjem, prilikom podizanja predmeta koristite obje ruke, ne okrećite se dok podižete predmete.
- ◆ Izbjegavajte podizanje predmeta iznad razine ramena, kad nosite teret rasporedite ga podjednako u obje ruke.
- ◆ Dovoljno se odmarajte.
- ◆ Ako dugo vremena sjedite, dignite se i prošetajte barem svakih sat vremena.
- ◆ Ako dugo stojite na jednom mjestu, oslanjajte se naizmjenično na jednu pa na drugu nogu.
- ◆ Nosite udobne cipele.
- ◆ Ukoliko već imate promjena i poteškoća sa zglobovima, pomognite si koristeći štap, štake, elastični zavoj ili neko drugo pomagalo koje vam prepiše liječnik.
- ◆ Ako imate smetnje koje ne prolaze, javite se svome liječniku.

Kao što ne dopuštate da godine nesmetano napadaju i ostavljaju trag na vašem licu, tako od preranog starenja čuvajte i zglobove!

OSTEOPOROZA - BOLEST KOJA ČINI KOSTI KRHKIMA

- ♦ Osteoporoza je bolest kod koje dolazi do smanjenja koštane mase, zbog čega kosti postaju tako krhke da se vrlo lako lome.
- ♦ Zahvaća uglavnom žene, rjeđe muškarce, a vrlo rijetko djecu.
- ♦ Osteoporoza se naziva "tihom bolesti" jer godinama ne daje nikakve simptome pa tako prijelom kosti (najčešće vrat bedrene kosti, kralježnica ili zapešće) može biti ujedno i prvi znak i posljedica koji upućuju na nju.
- ♦ Rizik da dobijete osteoporozu raste s godinama Vašeg života.



UZROCI OSTEOPOROZE

Povećani rizik za nastanak osteoporoze imaju osobe koje:

- ♦ imaju osteoporozu u obitelji,
- ♦ su imale prijelome kosti u odrasloj dobi,
- ♦ su imale operativni zahvat odstranjenja oba jajnika i na taj način prerano ušle u menopauzu,
- ♦ su ušle prirodno prerano u menopauzu,
- ♦ nisu uzimale dovoljno kalcija tijekom mlađe životne dobi, odnosno koje su se nepravilno hranile,
- ♦ su duže razdoblje morale mirovati,
- ♦ su tjelesno neaktivne,
- ♦ imaju premalu tjelesnu težinu.

KAKO SPRIJEČITI OSTEOPOROZU

Sprječavanje osteoporoze započinje još u mladosti kada se trebaju primjenjivati slijedeće mjere:

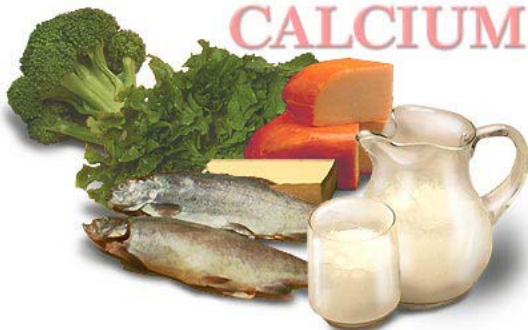
- ♦ pravilna prehrana (raznovrsna hrana, bogata bjelančevinama-mlijeko i mliječni proizvodi), hrana bogata kalcijem (mlijeko, mliječni proizvodi, riba, sirevi, bademi, peršin) i vitaminom D koji pomaže tijelu da apsorbira kalcij i ugradi ga u kosti (riba, posebno plava, jaja),
- ♦ redovna tjelesna aktivnost, tako se jačaju mišići i kosti,
- ♦ ne pušiti i konzumirati alkohol,
- ♦ održavati normalnu tjelesnu težinu.



Vitamin D



minerals
CALCIUM



PADOVI U STARIJOJ DOBI

- ♦ Padovi su jedan od vodećih problema starijih osoba. Na primjer, ako se osoba nađe u situaciji da krivi položaj mora naglo ispraviti, a to ne uspije, dolazi do padanja.
- ♦ Stariji ljudi češće padaju od mlađih. Svaka treća osoba starija od 65 godina doživi pad, čije posljedice mogu biti vrlo ozbiljne.
- ♦ Među nesrećama, padovi su najčešći uzroci smrti starijih osoba i to češće žena nego muškaraca.
- ♦ Osim boli, straha, osjećaja nesigurnosti, padovi mogu dovesti do težih fizičkih ozljeda pa i do zdravstvenih komplikacija i prijevremene smrti. Potrebno je spriječiti padove, bilo uklanjanjem prepreka u kući i okolišu u kojem starija osoba živi, bilo utjecajem na zdravstvene probleme koji se mogu riješiti.
- ♦ Svaka starija osoba mora postati svjesna novonastalih ograničenja i svoj život i ponašanje njima podrediti, čime se smanjuje opasnost od pojave pada i ozljeđivanja.



ZAŠTO DOLAZI DO PADOVA

Uzroci učestalijih padova u starijoj životnoj dobi:

- ♦ u starijoj dobi slabi vid i sluh, češće su pojave kroničnih bolesti, što povećava rizik od nastanka padova,
- ♦ vrtoglavica, nagli pad ili povećanje krvnog tlaka, pad razine šećera u krvi mogu izazvati poremećaj ravnoteže i pad,
- ♦ uzimanje pojedinih lijekova (npr. hipnotici, sedativi) i alkohola, čije povećano uzimanje također povećava rizik za pad,
- ♦ za padove su najvažnije promjene koštanog, mišićnog i živčanog sustava. Zbog tih promjena, stariji ljudi postaju slabije pokretni, imaju lošiju ravnotežu, sporiji su, nespretniji, dolazi do promjena u hoda i koordinaciji pokreta.



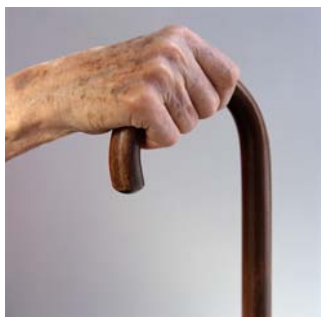
KAKO SPRIJEČITI PADOVE I OZLJEDE

Padovi se najčešće događaju u stanu, kući ili najbližoj okolini starije osobe. Njima pridonose skliski i oštećeni podovi, loše osvijetljen prostor, neučvršćeni tepisi, neprimjerena visina kreveta i stolica, žice i kablovi po podu i dr.

Padovi i druge ozljede jednostavno se dogode, ali jednostavnim se postupcima mnogi od njih mogu spriječiti:

- ♦ polako ustajte sa stolice nakon jela,
- ♦ nosite udobnu, praktičnu odjeću; odjeća vam ne smije biti dugačka da vam se ne plete oko nogu,
- ♦ obuća koju nosite mora biti udobna, odgovarajuće veličine, širokih potpetica, gumenih potplata, izbjegavajte «natikače»,
- ♦ ukoliko nosite neki teret (npr. vrećicu s namirnicama iz dućana ili slično), dok se penjete stubama, teret nosite u jednoj ruci, a drugom se rukom pridržavajte uz rukohvat,
- ♦ nemojte hodati po tek opranim podovima, skliskim i zaleđenim površinama,
- ♦ ne izlazite iz stana kada su nepovoljne vremenske prilike (kiša, snijeg, vjetar, jaka hladnoća ili vrućina),
- ♦ nemojte se penjati na stolice ili ljestve,
- ♦ prilagodite namještaj svojim potrebama, neka vam stolac i krevet budu odgovarajuće visine, da na njih lako sjednete i legnete i isto tako lako ustanete,
- ♦ uklonite iz stana nepotrebne predmete: stare, oštećene dijelove namještaja i tepihe, osigurajte si dovoljno širok prostor za neometano kretanje,
- ♦ podovi u stanu moraju biti ravni, bez kablova i drugih prepreka,

- ♦ osigurajte dobro osvjetljenje u prostoru gdje boravite, posebno moraju biti osvijetljene stube i put od sobe do kupaonice,
- ♦ dvorište i prostor oko kuće neka budu čisti, dobro osvijetljeni, bez rupa, s uređenim stazicama za hodanje,
- ♦ prilagodite kupaonicu svojim potrebama, osigurajte gumene prostirke za kadu i pod, ugradite dodatne rukohvate, prema potrebi ugradite dodatak za WC sjedalicu,
- ♦ budite pažljivi dok se oblačite, kupate, odlazite na WC, dok pripremate obrok i općenito dok obavljate svakodnevne aktivnosti,
- ♦ redovito se kontrolirajte kod svog liječnika,
- ♦ kontrolirajte krvni tlak,
- ♦ uzimajte lijekove u točno propisanoj dozi; neki lijekovi, kao što su lijekovi za smirenje i spavanje, ako se uzimaju u nepropisanim količinama mogu vam izazvati vrtoglavicu i pad,
- ♦ redovito kontrolirajte vid i nosite propisane naočale,
- ♦ pridržavajte se savjeta o pravilnoj prehrani, tjelesnoj aktivnosti i odmoru,
- ♦ ako vam zdravlje dozvoljava, uz stručnu se pomoć i savjet redovito bavite nekim oblikom tjelesne aktivnosti,
- ♦ ne konzumirajte alkohol,
- ♦ pazite da vam se kućni ljubimci ne pletu oko nogu.



Svjetska zdravstvena organizacija dala je sedam naputaka za zdrav, kvalitetan i dug život:

1. Redovito spavajte 7-8 sati.
2. Redovito se bavite tjelesnom aktivnošću (najmanje 30 minuta na dan).
3. Redovito doručkujte.
4. Jedite razborito; hrana neka ne bude s odviše energije, masnoća i soli, a neka u njoj bude što više voća i povrća.
5. Izbjegavajte uzimati hranu između obroka i održavajte poželjnu tjelesnu težinu.
6. Nikada ne pušite cigarete.
7. Alkohol uzimajte umjereno ili ga posve izbjegavajte.



Brošuru pripremili:

Helena Glibotić Kresina, dr.med.
Svjetlana Gašparović Babić, dr.med.
Nada Pirizović
mr.sc. Suzana Janković, dr.med.