

Padovi

Informacije za osobe u stambenom smještaju, njihove obitelji i njegovatelje



Padovi su uobičajeni uzroci ozljeda kod starijih osoba, uključujući i osobe koje žive u stambenoj skrbi za starije osobe.

Padovi mogu rezultirati u modricama, prijelomima kostiju i ozljedama glave, u kojem slučaju ćete možda morati ići u bolnicu.

Padovi se mogu spriječiti. Oni nisu normalan dio starenja.

Znakovi koji pokazuju da ste možda pod rizikom od padova

- Niste stabilni na nogama.
- Stalno se bojite da ćete pasti, najvjerojatnije zato što ste padali ranije.
- Ne možete se sami kretati bez problema.
- Refleksi su vam spori.
- Vid vam je slab.
- Mišići su vam slabi.
- Uzimate puno lijekova.
- Ne jedete i ne pijete dovoljno.
- Zbunjeni ste.
- Imate druga oboljenja.

Načini da ostanete pokretni

- Uvijek koristite okvir ili štap za hodanje ako ga imate.
- Uključite se u grupe za vježbu koje će vam pomoći da održite ravnotežu i snagu.
- Ako se teže krećete, potražite pomoć od osoblja. Nemojte se sami pokušavati ustati.
- Zamolite osoblje ili obitelj da hoda s vama.
- Nosite naočale i potrudite se da su vam uvijek čiste. Zamolite osoblje da vam zakaže očni pregled.
- Nosite udobne ravne cipele koje vam odgovaraju.
- Nemojte žuriti
- Tijekom noći koristite noćnu lampu. Ako vam je po noći potrebna pomoć da se ustanete, zovite osoblje.
- Raščistite sobu da ne biste pali.

Pitajte liječnika:

- uzrokuju li vam lijekovi vrtoglavicu, pospanost ili zbunjenost
- trebate li vitamin D i kalcij da bi vam mišići i kosti bili snažniji.

Ako ste ranije padali

Ako ste ranije padali, možda se brinete da ćete opet pasti. Taj strah vas može spriječiti da budete aktivni.

Uključite se u grupu za vježbu kako biste poboljšali osjećaj ravnoteže i tjelesnu snagu. To će vam možda pomoći da se manje plašite budućih padova.

Zajednički rad

Vi i vaša obitelj važni ste članovi tima za njegu. Vi najbolje znate što je normalno za vas.

Ako primijetite bilo kakve promjene, ako se osjećate loše, imate vrtoglavicu ili ste nestabilni na nogama, obavijestite osoblje. Nemojte čekati da se stanje popravi - uvijek je najbolje pomoć potražiti na vrijeme.

Suradnja sa osobljem će vam pomoći u održavanju zdravlja i da ne morate ići u bolnicu. Razgovarajte sa osobljem i pitajte ih sve što vas zanima. Njima je potrebna vaša pomoć kako bi vam mogli pružiti najbolju moguću njegu.

Pitanja koja možete postaviti osoblju

- Trebam li fizioterapeuta koji će mi pomoći da poboljšam tjelesnu snagu i ravnotežu?
- Doprinosu li padovima lijekovi koje uzimam?



Napomena: ove zdravstvene informacije sastavljene su isključivo u opće svrhe. Molimo vas, porazgovarajte s vašim liječnikom ili drugim zdravstvenim stručnjakom da biste potvrdili jesu li one prikladne i za vas.

Ako želite primiti ovu publikaciju u pristupačnom formatu, pošaljite email na: acqiu@dhhs.vic.gov.au

Odobrila i izdala Vlada Viktorije - Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.
Država Viktorija, Department of Health and Human Services, veljača 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5
Dostupno na: <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>