



PREVENCIJA PADOVA KOD STARIJIH

Sada kada ste kod kuće pored toga što slušate savete koji se tiču zaštite od Korona virusa važno je dok boravite u kući budete bezbedni.

Ukoliko starija osoba sama kod kuće bez ičije pomoći, posavetujte je da nakon pada ...

- Nakon pada, ostanite smirena i prikupi snagu!
- Ako je u nevolji da pozove pomoć: ako može da dohvati svoj mobilni, odmah nek pozove Hitnu pomoć.

Ako je starija osoba sama, i ne možete da pozove nikog telefonom, saveti za nju su:

- Prikupite snagu (udahnite duboko, dajte sebi vremena) i ostanite na podu nekoliko trenutaka. Ne pokušavajte da odmah ustanete!
- Pokušajte da ustanete veoma sporo.
- Ako ste u ležećem položaju na leđima nakon pada, okrenite se, jer ustajanje je mnogo lakše iz trbušne pozicije.
- Pokušajte da kleknete i da se poduprete podlakticom.
- Sada se podignite sa kolena. Ako je moguće, uzmite stolicu ili bilo koji drugi nameštaj da se pridržite dok ustajete.
- Sednite na stolicu za neko vreme. Ako se ne osećate dobro, pozovite pomoć (komšije, članove porodice ili Hitnu pomoć u slučaju povrede). Ostanite pribrani!
- Uvek svoj pad prijavite, čak i ako mislite da se niste povredili!

COVID-19

#OstaniKodKuće



OPERI
ruke temeljno
i često



NE DODIRUJ
oči, nos i usta
sa nečistim rukama



POKRIJ
usta prilikom
kašljanja i kijanja



OČISTI
površine sa kojima
si često u kontaktu



NE PRILAZI
zadrži odstojanje
od druge osobe



Preporuke koje se odnose na prevenciju padova u kući:

- Uklonite ponjavnice i tepihe u obliku staza;
- Adekvatno rasporedite nameštaj po kući da vam ne smeta prilikom kretanja, a predmete koje redovno koristite postavite da budu na adekvatnoj visini i na dohvat ruke;
- Vodite računa o tome da aparate i predmete posebno one koje često koristite, nakon upotrebe skladištite u za to predviđeno mesto (na primer usisivač nakon završenog usisavanja odmah sklonite, jer može da bude uzrok pada);
- Kablove, telefonske žice, elektroinstalacije ugraditi uz zid ili pričvrstiti uz zid;
- Potrebno je da postoji adekvatno osvetljenje u kući starije osobe, ali i na stepeništu u zgradi;
- Potrebno je nabaviti baterijsku lampu za „noćnu šetnju“, tj. odlazak u toalet;
- Vodite računa o odeći i obući. Odeća ne treba da bude predugačka i sa visećim delovima, koji mogu da se zakače za nameštaj. Ne idite bos i nosite obuću sa čvrstim đonom;
- Voditi računa da telefoni budu postavljeni na dohvat ruke i da vam broj Hitne pomoći bude memorisan u telefonu.

Kada ova situacija prođe

- Popraviti oštećene stepenice i postaviti rukohvate sa obe strane;
- U kupatilu se preporučuju rukohvati kod WC šolje i kade, ali i gumeni podmetači, stolice za kadu i adapteri za šolju. Sve ovo treba biti prilagođeno starijoj osobi i njenim potrebama uz konsultacije sa profesionalcima;

COVID-19

#OstaniKodKuće



OPERI
ruke temeljno
i često



NE DODIRUJ
oči, nos i usta
sa nečistim rukama



POKRIJ
usta prilikom
kašljanja i kijanja



OČISTI
površine sa kojima
si često u kontaktu



NE PRILAZI
zadrži odstojanje
od druge osobe