



EUROPSKA UNIJA
Fond europske pomoći
za najpotrebitije



Ministarstvo za demografiju, obitelj,
mlade i socijalnu politiku




**FOND EUROPSKE POMOĆI
ZA NAJPOTREBITIJE**



SAVJETI ZA ZDRAVIJU

TREĆU ŽIVOTNU DOB

HRVATSKI CRVENI KRIŽ

GRADSKO DRUŠTVO CRVENOG KRIŽA OSIJEK

MOJI OSOBNI PODATCI

IME I PREZIME _____

ADRESA _____

DATUM ROĐENJA _____

OIB _____

BROJ TELEFONA _____

BROJ MOBITELA _____

MOJE ZDRAVSTVENE POTEŠKOĆE _____

(npr. dijabetes, bolesti krvožilnog sustava, povišen krvni tlak i dr.)

MOJA KONTAKT OSOBA U SLUČAJU HITNOSTI:

IME I PREZIME _____

BROJ TELEFONA _____

BROJ MOBITELA _____

KONTAKT OSOBA JE MOJ/A_____

(navesti u kojem ste odnosu s kontakt osobom, npr. supružnik, sin, kći, prijatelj...)

HIPERTENZIJA (POVIŠENI KRVNI TLAK)

Hipertenzija je stanje trajno povišenog krvnog tlaka s vrijednostima višim od 140 mmHg za sistolički i 90 mmHg za dijastolički tlak.

9 ZLATNIH SAVJETA ZA PRIDRŽAVANJE I PROVOĐENJE MJERA LIJEČENJA

SAVJET 1. Pratite simptome! - obično se uočavaju simptomi koji upućuju na uznapredovanu bolest ili pojavu komplikacija – obratite pažnju na jaku i stalnu glavobolju, vrtoglavicu, zujanje u ušima, smetnje vida, suženje svijesti, bol u prsima, otežano disanje, krvarenje iz nosa. Na pojavu tih simptoma hitno se обратите лijeћнику.



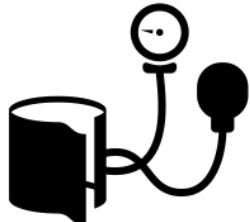
SAVJET 2. Prilagodite prehranu! - treba održavati poželjnju (standardnu) tjelesnu težinu - hranu rasporedite u 5-6 manjih obroka. Koristite namirnice male energijske vrijednosti i pripremajte jela s malim dodatkom ulja, kuhanjem ili pirjanjem.

SAVJET 3. Krećite se! – primjerena i redovita tjelesna aktivnost ima mnogostruki pozitivan učinak za zdravlje i dovodi do smanjenja vrijednosti tlaka, stoga hodajte, plivajte, vozite bicikl, uključite se u neki oblik organizirane tjelovježbe ili rekreacije.



SAVJET 4. Izbjegavajte štetne navike! - potrebno je ograničiti dnevno konzumiranje alkohola (oko 2 dcl vina dnevno), a zlatan savjet je i prestanak pušenja jer na taj način održavate zdravlje krvnih žila.

SAVJET 5. Kontrolirajte stres! - stres je značajan uzročni čimbenik u nastanku hipertenzije - naučite tehnikе opuštanja i promijenite način života, družite se, uključite se u programe relaksacije, boravite u prirodi, slušajte glazbu, obogatite svoj duhovni život.



SAVJET 6. Samokontrola - redovito mjerite krvni tlak i bilježite ga u osobni obrazac evidencije; podatke pokažite liječniku pri redovnoj kontroli.



SAVJET 7. Pratite svoju tjelesnu težinu - redovito mjerite i zapisujte tjelesnu težinu - 1 do 2 puta mjesečno, uvijek u isto doba dana, najbolje ujutro, podjednako odjeveni, na istoj vagi. Izmjerenu vrijednost valja zapisati, osobito kada tjelesnu težinu treba smanjiti ili povećati.



SAVJET 8. Koristite propisanu terapiju lijekovima - liječnik određuje vrstu i broj potrebnih lijekova za svakog bolesnika na osnovi procjene zdravstvenoga stanja, zamijećenih čimbenika rizika i drugih važnih podataka. Uzimajte lijekove u točno propisanoj količini i razmaku, pa i onda kada su vrijednosti tlaka normalne, jer to samo potvrđuje kako je način liječenja dobar.



SAVJET 9. Ne budite „sam svoj liječnik“ – nemojte uzimati lijek samo pri pojavi simptoma kao što je glavobolja, pritisak u glavi i sl. Ako jedan dan zaboravite uzeti lijek, idućeg dana ne smije se uzeti dupla doza lijeka, jer bi to moglo dovesti do naglog pada tlaka i s tim u vezi do mogućih komplikacija.

ŠEĆERNA BOLEST

ŠTO JE ŠEĆERNA BOLEST?

Kronično stanje koje nastaje kad gušterača prestane potpuno ili djelomično proizvoditi inzulin ili proizvedeni inzulin nije djelotvoran u organizmu.



KAKO JU PREPOZNATI?

TIP 1: Tip šećerne bolesti u kojem je životno potrebno u organizam unositi inzulin. Razvija se kada organizam proizvodi malo ili nimalo inzulina. U tom slučaju inzulin mora biti unijet injekcijom. Češće se javlja u djece i adolescenata, ali može se pojaviti i u odraslih.

TIP 2: Tip šećerne bolesti u kojem je inzulin potreban za metaboličku kontrolu. Javlja se kada gušterača nije sposobna stvarati količinu inzulina dovoljnih za organizam. Kontrolira se pravilnom prehranom, tabletama i redovnom tjelovježbom. Javlja se prvenstveno u odraslih.

Simptomi bolesti: nastanak tipa 1 šećerne bolesti je obično iznenadan i dramatičan i može uključivati sljedeće simptome: učestalo mokrenje, prekomjernu žed i suhoću usta, izraziti umor/nedostatak energije, stalnu glad, nagli gubitak težine, smetnje vida i ponavljanje infekcije.

Simptomi bolesti: simptomi se javljaju postupno u mnogo blažem obliku, teže ih je dijagnosticirati, a mogu i izostati. Pojedine osobe nemaju rane simptome pa se dijagnosticiraju i nekoliko godina nakon pojave bolesti. U oko polovice slučajeva sve do razvoja kroničnih komplikacija nema simptoma.

**Normalne vrijednosti šećera u krvi u zdravih osoba kreću se između
3 i 6 mmol/L**

POSTOJI LI IZLJEČENJE? Ne postoji izlječenje, ali postoji uspješan tretman!



Regulacija šećerne bolesti podrazumijeva održavanje razine glukoze u krvi što bliže normalnim vrijednostima što se može postići usklađivanjem sljedećeg:

- zdrave, uravnotežene prehrane
- redovite fizičke aktivnosti
- redovite samokontrole šećera u krvi
- uzimanjem tableta i/ili inzulina ukoliko je potrebno
- izbjegavanjem stresnog načina života

KAKO SI SAMOSTALNO POMOĆI?

HIPERGLIKEMIJA (povećana razina šećera u krvi)

SAVJET 1. - Kod **BLAGE HIPERGLIKEMIJE** potrebno je popiti veću količinu (1-2 L) tekućine (čaj, mineralna ili obična voda), pojačati tjelesnu aktivnost (trčanje, kućna gimnastika i sl.) te u sljedećem obroku smanjiti količinu ugljikohidrata.

SAVJET 2. - Kod **TEŽE HIPERGLIKEMIJE** potrebno je popiti veću količinu (2-3 L) tekućine, povisiti dozu lijeka koji se uzima (veći broj tableta ili dodati 4-6 jedinica brzodjelujućeg inzulina), uzeti 2 tablete sode bikarbonate uz 1 L čaja, ako ketoni ne nestaju iz mokraće, glukozu u krvi mjeriti svaki sat, glukozu i ketone u mokraći prilikom svakog mokrenja, voditi dnevnik, te ako simptomi ne nestaju i glukoza u krvi ne pada, javiti se liječniku.

HIPOGLIKEMIJA (smanjena razina šećera u krvi)

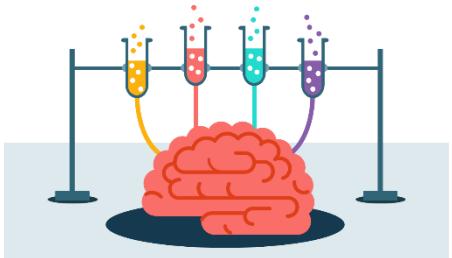
SAVJET 1. - Kod **BLAŽE HIPOGLIKEMIJE** potrebno je pojести dodatni obrok ugljikohidrata (jednu voćku, čašu mlijeka ili jednu jedinicu kruha).

SAVJET 2. - Kod **TEŽE HIPOGLIKEMIJE** je potrebno odmah uzeti 2-3 glukozna bombona ili žlicu šećera i pojesti dodatni obrok ugljikohidrata - teška hipoglikemija može dovesti do besvjesnog stanja (postaviti bolesnika u položaj na bok i injicirati glukagon koji je poželjno da ima svaka osoba koja se liječi inzulinom).

TABELE ZA SAMOKONTROLU KRVNOG TLAKA I ŠEĆERA U KRVI

KAKO OČUVATI PAMĆENJE

Starenjem dolazi do promjena u pamćenju, ali ne jednako u svim oblicima pamćenja. Opadanje sposobnosti pamćenja može se bitno smanjiti te se osobi može pomoći da se prilagodi i nauči nositi sa slabijim pamćenjem. Postoje razni načini za održavanje sposobnosti pamćenja.



VJEŽBANJE PAMĆENJA

- ❖ Vizualiziranje („Vidim naočale na radnom stolu.“)
- ❖ Stvaranje asocijacija (ime Biserka – ogrlica od bisera)
- ❖ Stvaranje mentalne mape (važnije zgrade u nekom gradu)
- ❖ Razbijanje podataka u manje logične cjeline (JMBG ima tri cjeline – datum rođenja, oznaku države, grada i spola te osobni broj)
- ❖ Stvoriti naviku da zapamtimo važne stvari
- ❖ Više puta ponavljati ono što želimo zapamtiti
- ❖ Zapisivati u podsjetnik ono što ne možemo zapamtiti
- ❖ Izbjegavati oslanjanje na druge i njihovo pamćenje
- ❖ Ostati stalno mentalno aktivan zadržavajući navike čitanja

ODRŽAVANJE AKTIVNOG PAMĆENJA

- Redovito i aktivno sudjelovati u aktivnostima dnevnog života
- Planirati svoj dan
- Provoditi aktivnosti jednu po jednu
- Zabilježiti važne događaje i zadatke
- Napisati upute kako se provode nove aktivnosti
- Koristiti alarm za podsjećanje na važne aktivnosti i događaje
- Čitati redovito dnevne novine ili slušati vijesti
- Voditi dnevnik

SAVJETI ZA BOLJE PAMĆENJE

Potaknite svoju kreativnost - uključite se u neku kreativnu radionicu shodno interesima, npr. fotografiranja, slikanja, pisanja, kiparstva, glume, slušanja glazbe. Probajte nešto što još niste.

Čitajte naglas - čitati glasno s partnerom, izmjenjivati uloge čitatelja i slušatelja daje dobru temu za razgovor i druženje.

Ne bojte se novih tehnologija - upoznajte rad računala, mobitela, novog foto aparata, video kamere.

Pogađajte mirise - zatvorite oči, a neka vam netko ponudi neki miris – recite koje vam asocijacije pobuđuje.

Igrajte „pantomimu“ - igra pantomime zgodan je način da nekome prenesete neku misao ili poruku, bez da se koristite glasom ili govorom. Igra koristi i onome koji pogađa poruku.

Vježbajte u parku - promatrajte – zamijetit ćete raznolikost. Sjedeći na klupi zatvorenih očiju opažajte sve što se događa – zvukove, mirise, dodire i pustite mozgu da stvara slobodne asocijacije.

Vježbe za tijelo i za mozak - kretanje po vani zahtijeva stalnu aktivnost mozga – kojim putem krenuti, što se nalazi iza ovog ugla...

Okusi sjećanja - kad jedete neku hranu, probajte se sjetiti na što vas u životu podsjeća, osobito na neki događaj ili situaciju u djetinjstvu. Asocijacije hrane te pamćenja i emocija vrlo su jake.

Slušanje glazbe - kad služate glazbu, pokušajte prepoznati koje instrumente čujete.

Učinite nešto – uključite se u neki korisni pothvat u zajednici, npr. čišćenje parka u susjedstvu - osim druženja, potiče i rad mozga – kretanje, zapažanje, odlučivanje, rješavanje problema.

NAUČIMO PREPOZNATI SIMPTOME KOD NAGLO NASTUPAJUĆIH BOLESTI



SRČANI UDAR

Srčani udar ili infarkt miokarda je oštećenje ili odumiranje jednog dijela srčanog mišića zbog smanjenja ili potpunog izostanka opskrbe krvlju i kisikom. Glavni simptom srčanog udara je bol u grudima. Međutim, u mnogim slučajevima ona je blaga, čak je i nema, posebice kod starijih osoba i dijabetičara.

NAJČEŠĆI SIMPTOMI SRČANOG UDARA:

- bol u grudima ispod prsne kosti
- bol u leđima
- abdominalna bol
- bol u grudnom košu, rukama i ramenima
- bol u vratu, zubima i vilici
- trajanje boli se produžuje, tipično preko 20 minuta
- bol nalik angini koja ne prestaje mirovanjem ili uzimanjem nitroglicerina
- bol je kao kod "slabe probave".
- bol poput stezanja remena oko grudnog koša
- kao da "slon sjedi na grudima"
- kratkoća daha
- kašalj
- vrtoglavica
- gubitak svijesti
- mučnina
- povraćanje
- znojenje koje može biti obilno
- suhoća usta
- osjećaj "bliske smrti", nemir



Ukoliko se javе ovi simptomi, a da traju dulje vrijeme, potrebno je što ranije pozvati broj za hitne službe 112 ili hitnu medicinsku pomoć na broj 194

MALA ŠKOLA PRVE POMOĆI:

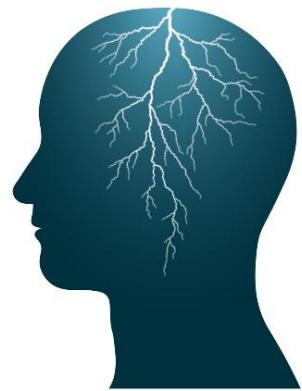
Pri pojavi simptoma srčanog udara najvažnije je ostati priseban i na vrijeme poduzeti određene radnje:



- Ako se bolesnik s bolovima u prsnom košu naglo sruši na pod i pritom izgubi svijest, odmah utvrdite diše li i radi li mu srce.
- Ako je bolesnik samo bez svijesti, osigurajte prohodnost dišnih putova postavljanjem u stabilan bočni položaj i pozovite hitnu medicinsku pomoć.
- Ako bolesnik ne diše i ne radi mu srce, odmah počnite postupak oživljavanja, a netko neka odmah pozove hitnu medicinsku pomoć. Rezultat oživljavanja bit će bolji pristupite li mu prve četiri minute od trenutka prekida rada srca.
- Ako je bolesnik pri svijesti, treba ga umiriti i neodgodivo pozvati hitnu medicinsku pomoć. Dobro je oboljelom dati Aspirin (bolje ga je sažvakati jer će tako brže djelovati). Aspirin će spriječiti zgrušavanje krvи i tako pospješiti protok kroz suženu koronarnu arteriju, što može smanjiti smrtnost čak do 25 posto.
- Oboljeloga što prije prevezite do najbliže bolnice. U idealnim uvjetima ekipa hitne medicinske pomoći stići će za nekoliko minuta i metodama izvanbolničke medicinske pomoći nastaviti vaša nastojanja započeta pravilno pruženom prvom pomoći. No, nalazite li se na selu ili u prirodi, možda ćete vlastitim prijevozom prije stići do bolnice. Bolesnik ne smije hodati, nego ga do vozila treba nositi.

MOŽDANI UDAR

Moždani udar je naglo nastali neurološki poremećaj uzrokovani poremećajem cirkulacije u mozgu što dovodi do nedovoljne opskrbe određenih dijelova mozga kisikom i hranjivim tvarima.



NAJČEŠĆI SIMPTOMI MOŽDANOG UDARA SU:

UTRNULOST, SLABOST ILI ODUZETOST LICA, RUKE ILI NOGE
NAJČEŠĆE JEDNE STRANA TIJELA

POREMEĆAJI GOVORA: OTEŽANO I NERAZUMLIVO
IZGOVARANJE RIJEČI, POTPUNA NEMOGUĆNOST
IZGOVARANJA RIJEČI I/ILI OTEŽANO, ODNOŠNO POTPUNO
NERAZUMIJEVANJE GOVORA DRUGE OSOBE

NAGLO ZAMAGLJENJE ILI GUBITAK VIDA OSOBITO NA JEDNOM
OKU

NAGLO NASTALA JAKA GLAVOBOLJA PRAĆENA POVRAĆANJEM
BEZ JASNOG UZROKA

GUBITAK RAVNOTEŽE I/ILI KOORDINACIJE POVEZANE S
DRUGIM SIMPTOMIMA

OMAGLICE ILI VRTOGLAVICE, NESIGURNOST I ZANAŠANJE U
HODU, IZNENADNI PADovi POVEZANI S DRUGIM
SIMPTOMIMA

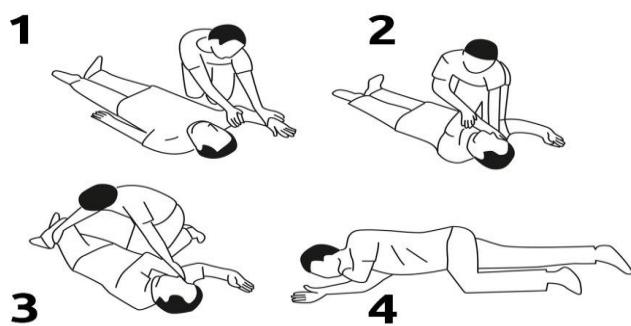
Na neke faktore rizika, kao što su dob, spol i genetsko nasljeđe nije moguće utjecati, ali na mnoge faktore rizika moguće je djelovati i smanjiti njihov utjecaj na povišenje rizika nastanka moždanog udara. Najpoznatiji faktori rizika od moždanog udara na koje se može utjecati su:



- povišen krvni tlak
- pušenje
- srčane bolesti
- poremećaji srčanog ritma
- šećerna bolest
- povišene masnoće u krvi
- nezdrava prehrana
- stres
- tjelesna neaktivnost
- debljina

MALA ŠKOLA PRVE POMOĆI:

- Bolesnik treba ležati s lagano uzdignutom glavom i ramenima. Ako počne povraćati, okrenite ga na bok da omogućite istjecanje povraćenog sadržaja iz usta.
- Pozovite hitnu medicinsku pomoć.
- Ne dajte bolesniku hranu niti piće.
- Ako je bolesnik bez svijesti, okrenite ga u bočni položaj. Provjeravajte disanje, i ako zatreba, započnite mjere oživljavanja.



SAVJETI ZA SIGURNO STANOVANJE



PREVENCIJA PADOVA I OZLJEĐIVANJA

PADOVI SU VODEĆI UZROK SMRTNOSTI I OZLJEĐIVANJA KOD STARIJIH OSOBA KOJE ZA POSLJEDICU IMAJU INVALIDNOST I NEPOKRETNOST, ŠTO ČESTO ZAHTIJEVA TRAJNU MEDICINSKU SKRB.

Uzroci padova

OSOBNI UZROK PADA - uključuje karakteristike svakog pojedinca, kao što su starosna dob, pokretljivost, funkcionalne sposobnosti te kronične bolesti i stanja, odnosno, zdravstveni status osobe. Osobne karakteristike teško je mijenjati, ali možemo poduzeti sljedeće:



- nosite naočale (ako ih inače nosite)
- nosite stabilnu obuću s niskom petom
- izbjegavajte nošenje dugih odjevnih predmeta
- izbjegavajte penjanja na stolice
- izbjegavanje nošenje velikih predmeta koji zaklanjaju pogled

UTJECAJ OKOLINE NA RIZIK OD PADA

Kod osoba starije životne dobi pod pojmom okoline (u kojoj se izlaže riziku) podrazumijevamo njihov stan ili kuću, ali i okućnicu, prostor oko zgrade, ulice kojima svakodnevno hoda. U takvom okruženju postoji rizik od spoticanja, proklizavanja i gubitka čvrstog oslonca pod nogama što uzrokuje izravno pad. U naviše slučajeva radi se o spoticanju o tepih i druge niske predmete, proklizavanju na skliskim površinama, posebice na mokrom i tvrdom podu u kupaonici, pad niz stube, penjanje na stolice ili druge predmete kako bi dosegli visoke elemente i ormare te sve nestabilne i neravne površine u zamračenim prostorijama.

ZLATNI SAVJETI ZA PREVENCIJU PADOVA

RAVNOTEŽA



SAVJET 1. – Kod saginjanja se čvrsto držite za oslonac koji neće popustiti!

SAVJET 2. – Nikada ne hodajte unatrag!

SAVJET 3. – Izbjegavajte pogled prema gore ako se čvrsto ne pridržavate!

SAVJET 4. – Polako se krećite!

SAVJET 5. – Nemojte ustajati naglo – najprije sjedite, a zatim polagano ustanite!

HODANJE



SAVJET 1. – Budite pažljivi na vanjskim stazama koje nemaju ravnu površinu i izbjegavajte pohabanu obuću i obuću koja vam brojem ne odgovara ili obuću s kožnatim džonom koji se lako kliže.

SAVJET 2. – Prosutu tekućinu odmah obrišite s poda!

SAVJET 3. – Budite oprezni na vanjskom nogostupu ili stepenicama nakon kiše ili rose i za vrijeme poledice – radije ne izlazite van ukoliko nije nužno!

PODOVI



SAVJET 1. – Krajeve tepiha učvrstite ljepljivom trakom da ne zapinjete za njih!

SAVJET 2. – Upotrebljavajte sredstva za čišćenje koja se ne kližu!

SAVJET 3. – Uklonite sve kablove koji se nalaze na mjestima kojima se krećete!

SAVJET 4. – Vanjske rubove stepenica obojite bijelom bojom!

SAVJET 5. – Prvu i zadnju stepenicu svakako označite reflektirajućom trakom!

SAVJET 6. – Ne oblažite stepenice tepisima, a ako to činite, obavezno ih pričvrstite ljepljivom trakom!

NAMJEŠTAJ



SAVJET 1. – Izbjegavajte niske stolice na koje je teško sjesti i još teže ustati!

SAVJET 2. – Izbjegavajte jako visoke krevete, silazeći s takvog kreveta postoji opasnost da se pokliznete!

SAVJET 4. – Izbjegavajte stolice, fotelje i krevete s kotačićima koji bi se mogli pomaknuti kada sjedate na njih!

SAVJET 5. – Kada se oblačite i obuvate, sjedite na stolicu!

KUPAONICA



SAVJET 1. – U kadi upotrebljavajte gumenu podlogu koja će onemogućiti klizanje!

SAVJET 2. – Postavite rukohvate na zid pored kade, vodoravni za ustajanje iz kade i okomiti za tuširanje u stojećem položaju!

SAVJET 3. – Postavite rukohvate na zid pored wc školjke!

RASVJETA



SAVJET 1. – Upotrebljavajte dovoljno jaku rasvjetu u kuhinji, hodnicima, na stubištu u kući ili izvan nje, u garaži, na dvorištu.

SAVJET 2. – U situacijama kada je osvjetljenje nedovoljno, nosite i upotrijebite dobru baterijsku lampu!



Izvori:

- Hrvatski Crveni križ Gradsko društvo Crvenog križa Osijek – Interni Program za edukaciju osoba starije životne dobi (Božičević Vadlja A., Hećimović M.) – 2016., Osijek
- Zavod za javno zdravstvo Osječko-baranjske županije – Za ljepšu treću životnu dob – Zaštita osoba treće životne dobi
- Fotografije su korištene iz internetskih izvora neograničenih za preuzimanje
- <http://images.easyfreeclipart.com>
- <http://cliparts.co/happy-retirement-clip-art-free>
- <http://www.freepik.com>
- <https://www.pinterest.com>

VAŽNI TELEFONSKI BROJEVI

112 - POZIV ZA ŽURNU POMOĆ

192 - POLICIJA

194 - HITNA POMOĆ

193 - VATROGASCI



EUROPSKA UNIJA
Fond europske pomoći
za najpotrebitije



Ministarstvo za demografiju, obitelj,
mlade i socijalnu politiku



FOND EUROPSKE POMOĆI
ZA NAJPOTREBITIJE

ZAJEDNO ZA DRUŠTVO JEDNAKIH MOGUĆNOSTI



Projekt je sufinanciran sredstvima
Europske unije kroz Operativni program za
hranu i ili materijalnu pomoć za razdoblje
2014.-2020. iz Fonda europske pomoći za
najpotrebitije (FEAD).
Vrijednost projekta je 5.065.949,00 kn.

