

**„Naše zdravlje je bogatstvo,  
koje moramo stalno  
čuvati i ceniti.“**



**Ostatи zdrav –  
ali umeti i sa bolestima  
Praktični savetnik**



**ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ**

# Ostati zdrav – ali umeti i sa bolestima

## Praktični savetnik

### Impressum

Izdavač:

Austrijski crveni krst (ÖRK), Generalni sekretarijat (GS)  
Wiedner Hauptstrasse 32, 1041 Wien  
Tel: 01/589 00-0, Fax: 01/589 00-119  
E-Mail: oerk@redcross.or.at  
[www.roteskreuz.at](http://www.roteskreuz.at)

Redakcija i organizacija:

ÖRK GS Gesundheits- und Soziale Dienste,  
Mag. Claudia Gröschel, MPH

Saradnik i stručni savetnik:

Mag. Emel Yahsi

Prevod:

Prof. Borko Ivanković

Kompjuterski slog i grafička oprema:

InfoMedia, Volksgartenstraße 5/9, 1010 Wien; Ilustracije: Peter Unger

Sva prava pridržana, pogotovo pravo umnožavanja i rasparčavanja kao i pravo prevođenja. Bez pismene saglasnosti Austrijskog crvenog krsta, odnosno njegovog Generalnog sekretarijata u Beču, nije dozvoljena reprodukcija bilo kog dela ove brošuru u ma kom obliku (fotokopija, mikrofilm ili neki drugi postupak), niti je dozvoljeno kompjutersko memorisanje, obrada, umnožavanje ili rasparčavanje uz korišćenje elektronskih sistema.

© 2003 Austrijski crveni krst



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

## Kome je namenjena ova brošura?

Brošura „**Ostati zdrav, ali umeti i sa bolestima**“ namenjena je pre svega onim ljudima kojima je stalo do vlastitog zdravlja i do zdravlja njihove porodice.

Mnoge, takozvane „civilizacijske bolesti“ se mogu izbeći ili se njihova pojava može usporiti ukoliko smo svesni značaja pravilnog načina života. Ali, bez obzira na to, čovek mora da računa i sa mogućim oboljenjima, promenama i ograničenjima u starosti i da se pripremi za to.

- Kako da znam, da sa mnom „nešto nije u redu“?
- Od koje bolesti bolujem?
- Šta mogu ja da učinim u takvoj situaciji?
- Ko mi može pružiti pomoć i podršku?
- O čemu treba voditi računa ako je nekom od članova porodice potrebna nega?

Brošura „**Ostati zdrav, ali umeti i sa bolestima**“ treba da Vam pomogne, da izadete na kraj i sa teškim situacijama.

Da biste bili u mogućnosti da dobijete potrebne informacije, **Austrijski crveni krst** je odlučio da brošuru štampa na Vašem maternjem jeziku. U poglavlju 6, na strani 39, možete saznati kada i gde Vam Austrijski crveni krst još može pomoći.

**Vama i Vašoj porodici želimo sve najbolje!**

## Sadržaj

ZDRAVLJE – NAŠA NAJVEĆA ŽELJA .....	5
Najvažniji preduslovi da ostanete zdravi .....	6
Ishrana .....	6
Varenje .....	10
Kretanje .....	11
Mere za sprečavanje nastajanja bolesti .....	13
Sistematski pregled .....	13
Specijalni pregledi za žene .....	13
Vakcinacije .....	15
Prestati sa pušenjem .....	16
PROMENE U STAROSTI – PREDVEČERJU ŽIVOTA .....	17
Telesne promene u starosti .....	18
Promene na čulnim organima i zubima .....	18
Promene u strukturi kostiju .....	19
Promene na organima za obavljanje fizioloških potreba .....	20
Psihičke i duševne promene .....	21
Promene u oblasti osećanja i seksualnosti .....	22
UOČITI BOLESTI I PREDUZETI POTREBNE MERE .....	23
Oboljenja srca i krvotoka .....	23
Krvni pritisak .....	23
Slabost srca i srčani udar (infarkt) .....	24
Moždani udar (šlog) .....	25
Oboljenja metabolizma, odnosno razmene materija u organizmu .....	27
Šećerna bolest (Diabetes mellitus) .....	27
Poremećaji u razmeni masnoća .....	29
Reumatska oboljenja .....	30
Oboljenja od raka .....	31
Vrste raka od kojih oboljevaju pripadnici oba pola .....	31
Vrste raka od kojih oboljevaju žene .....	32
Vrste raka od kojih oboljevaju muškarci .....	32
PRAVILNA NEGA BOLESNIKA .....	33
Nega tela bolesnika .....	34
Postupanje sa lekovima .....	35
Mobilizacija .....	35
Sprečavanje posledica dugotrajnog ležanja u krevetu .....	36
UMIRANJE I SMRT U NAŠEM ŽIVOTU .....	37
POMOĆ KOJU PRUŽAJU ZDRAVSTVENE I SOCIJALNE SLUŽBE AUSTRIJSKOG CRVENOG KRSTA .....	39
VAŽNI TELEFONSKI BROJEVI I ADRESE .....	41

## ZDRAVLJE – NAŠA NAJVEĆA ŽELJA



**S**vaki čovek ima svoju predstavu o zdravlju i bolestima kao i o uslovima i uzrocima njihovog nastajanja. U različitim zemljama i različitim kulturama i odnos prema pojmovima „zdravlje“ i „bolest“ može biti veoma različit. Zato i postoje velike razlike u shvatanjima i tradiciji kako da se na najbolji mogući način sačuva zdravlje odnosno kako čovek treba da se ponaša u slučaju bolesti.

Promena načina života, recimo zbog napuštanja zavičaja, drugačijih uslova rada ili novih mogućnosti korišćenja potrošnih dobara, mogu da imaju za posledicu, da uobičajeni način ponašanja više ne odgovara stvarnim potrebama. Dobar primer za to su naslage sala koje mi stvaramo iako danas

u Austriji veći rizik za zdravlje predstavljaju gojaznost i pogrešan način ishrane, nego opasnost da neko umre od gladi. Individualne predstave o zdravlju mogu, dakle, da budu veoma različite. Ali, svima nama je jedna stvar zajednička: nama samima i našim bližnjim želimo da što duže ostanemo zdravi, a svima koji su bolesni želimo „brzo ozdravljenje“!

A šta zaista možemo da učinimo za naše zdravlje? I kako da reagujemo na promene da bismo blagovremeno sprečili nastajanje bolesti?

Na sledećim stranicama pokušaćemo da odgovorimo na ta pitanja.

## Najvažniji preduslovi da ostanete zdravi

- Zdrava ishrana i kretanje
- Dovoljno sna i odmora
- Socijalna okolina (porodica, radno mesto, mesto stanovanja) u kojoj se mi dobro osećamo
- Prijatelji i članovi porodice sa kojima možemo da razgovaramo o konfliktima, problemima i duševnim nedražama
- Videti smisao života i imati ciljeve
- Voditi računa o signalima kojima nas organizam upozorava na svoje stanje

Ima stvari na koje čovek ne može da utiče, a ni u životu nije baš sve idealno, pa se mnoge stvari često svode na onu narodnu: kako poseješ, tako ćeš i požneti. Ako ste u ophođenju sa svojom okolinom i drugim ljudima otvoreni i izražavate radost, onda će Vam se i mnoge stvari vratiti – svet će biti radosniji i zdraviji, kako za druge, tako i za Vas same. Već bi i to mogao da bude smisao života i jedan od ciljeva.



**A o tome, šta Vi još, i to sasvim konkretno, možete da uradite za svoje zdravlje – nešto više na sledećim stranicama.**



### Ishrana

Koliko ćemo pojesti i popiti ne zavisi samo od toga koliko smo gladni ili žedni, već i od naše kulture i našeg trenutnog raspoloženja. Ponekad su to razočaranja, strahovi, koje sa (premnogo ili premalo) hrane „trpamo u sebe“.

### Šta je normalna težina i kada se smatra da imam višak kilograma?

„Normalna težina“ je nešto što je individualno, ali kao opšte pravilo važi:

**Telesna visina (cm) minus 100 = normalna težina (kg)**

Primer: Ako je neka osoba visoka 170 cm onda je njena normalna težina 70 kg (170 minus 100). Preciznija metoda je takozvani indeks punoće tela (Body-Mass-Index BMI). Ako imate utisak da je vaša težina iznad ili ispod normale: porazgovarajte o tome sa svojim lekarom.

### Kolika je moja dnevna potreba za energijom?

To zavisi od godina starosti, od toga, kako funkcioniše metabolizam kao i od naših fizičkih aktivnosti. Orijentacione vrednosti su:

starost	potreba za energijom za normalne aktivnosti
između 25 i 50 godina	2.000 do 2.400 kalorija (kcal)
između 51 i 65 godina	1.800 do 2.200 kalorija (kcal)
od 65 godina pa naviše	1.700 do 1.900 kalorija (kcal)

### Šta znači zdrava ishrana?

Zdravo se hraniti znači pre svega voditi računa o uravnoteženoj ishrani (vitamini, vlaknaste i mineralne materije, dovoljno tečnosti). Na „piramidi ishrane“ prikazana je optimalna struktura životnih namirnica:



Inače:

naučnim studijama je dokazano da „tipičan“ način ishrane stanovnika mediteranskog područja (povrće, riba, maslinovo ulje, beli luk, malo mesa) veoma pozitivno utiče na zdravlje.

Kolika je energetska vrednost određenih vrsta životnih namirnica?



Evo nekoliko primera:

#### **kalorije (kcal) u 100g/100 ml (tečnosti)**

beli hleb	265	masline	145
hleb od integralnog brašna	235	plavi patlidžan	17
svinjska krmendadla	148	zelena salata	14
svinjsko meso (butka)	274	krastavac	12
ćevapčići	290	bamija	15
pršut dalmatinski	100	paprika (zelena)	15
slanina hamburška	621	paradajz	19
goveđe meso (srednje masno)	240	kukuruz šećerac	89
teleće meso (srednje masno)	95	pasulj (beli)	300
jagnjeća krmendadla	377	pomfrit	272
piletina (sa kožom)	230	pirinač (poliran, kuvan)	106
pileća šnicla (pohovana, pečena)	205	kikiriki	580
ćuretina (sa kožom)	145	pistacije	600
ćureća šnicla (natur)	160	orasi	670
list (riba)	83	šećer	400
tunjevinu	242	keks sa maslacom	430
riblji štapići (prženi)	210	čokolada	
punomasno mleko (3,5%)	70	(od punomasnog mleka sa orasima)	550
		baklava	625
ementaler sir (45% masnoće u suvoj materiji)	403	limunade	45
ovčiji sir	250	Coca Cola	44
buter	750	pivo 0,2 l	95
margarin	720	vino crno 0,2 l	160
ulje od kukuruznih ili pšeničnih klica, suncokretovo ulje, maslinovo ulje	900	vino belo 0,2 l	135
		žestoka pića 0,03 l (rakija, vinjak)	84

#### **Koliko se i pri kakvoj aktivnosti potroši kalorija (kcal)?**

Kao primer ovde je navedeno nekoliko sportskih disciplina i utrošak energije za vreme vežbanja od 30 minuta bez pauze:

<b>VRSTA SPORTA</b>	<b>Potrošnja u kalorijama (kcal) za 30 minuta vežbanja pri telesnoj težini od</b>				
	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg
teretana	332	386	442	496	552
fudbal	238	278	316	356	396
brzo hodanje	198	232	264	298	330
lako trčanje	244	286	326	368	408
brzo trčanje	520	606	500	780	868
vožnja bicikлом	180	210	240	270	300
gimnastika	162	190	216	244	270
plivanje	280	328	374	422	468

#### **Saveti kako da kontrolišete svoju telesnu težinu:**

- Nikada nemojte ići u kupovinu sa praznim stomakom.
- U tanjur sipajte uvek samo jednu kutlaču.
- Odreknite se „vidljivih masnoća“.
- Uzmite radije 5 malih, umesto 3 velika obroka.
- Jedite dnevno 3–5 porcija povrća i voća.
- Izbegavajte slatkiše.
- Pijte najmanje 2 litre tečnosti dnevno.
- Izbegavajte alkohol.



Ako ste preterano gojazni postoji mogućnost da idete na banjsko lečenje. U tom slučaju možete od svog lekara, odnosno socijalnog osiguranja, tražiti da Vam daju odgovarajući uput.

## Varenje

Varenje je proces u organizmu pri kojem se hrana razlaže u sastojke koji se mogu dalje koristiti, a ostatak se izbacuje iz organizma. Da bi taj proces mogao dobro da „funkcioniše“ neophodno je da se čovek pravilno hrani i da se dovoljno kreće.



## Smetnje u varenju

zatvor	proliv
<b>Šta znači zatvor?</b> Više od 3 dana nemati stolicu. Problemi sa tvrdom stolicom.	<b>Šta znači proliv?</b> Više od tri puta dnevno imati retku odnosno vodnjikavu stolicu, praćenu mučninom, temperaturom i bolovima u stomaku.
<b>Uzroci koji dovode do zatvora:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>► jednolična ishrana</li><li>► nedovoljno uzimanje tečnosti</li><li>► malo kretanja</li></ul>	<b>Uzroci koji dovode do proliva:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>► virusna oboljenja</li><li>► trovanje hranom: salmonele, virusi ili paraziti iz zaraženih životnih namirnica (najčešće su to pokvareno meso, živina, jaja, smrznute namirnice/sladoled, mlečni proizvodi).</li></ul>
<b>Lečenje:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>► promeniti način ishrane (voće i povrće, proizvodi od integralnog brašna, zelje, začini kao što su korijander, anis, morač ili kim)</li><li>► mnogo piti (vodu, voćni čaj)</li><li>► mnogo se kretati (brzo hodanje 3 puta nedeljno/30 min)</li><li>► smanjiti stres</li></ul>	<b>Lečenje:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>► jedan do dva dana piti samo čaj</li><li>► unositi mnogo tečnosti u organizam</li><li>► nadoknaditi izgubljene elektrolite i mineralne materije (na pr. kola sa slanim pecivom)</li><li>► u slučaju poboljšanja stanja postepeno jačati hranu</li></ul>

**Važno: Ako niste sigurni kako da postupite obavezno potražite lekara, a lekove uzimajte samo po savetu lekara!**

## Kretanje

Fizička aktivnost utiče pozitivno na zdravlje. To pravilo važi za sve, bez obzira na godine starosti. Ali, što je čovek stariji, to je veća i opasnost da se, ukoliko se ne preduzimaju odgovarajuće mere, gubi mišićna masa, a time i snaga. Već i 30 minuta fizičke aktivnosti dnevno mogu pozitivno da utiču na zdravlje. Na taj način može da se smanji opasnost od nastajanja šećerne bolesti, osteoporoze, srčanih oboljenja i određenih vrsta raka.



## Saveti u vezi sa kretanjem:

- Idite pešice, kad god je moguće, ili koristite bicikli umesto autobusa ili automobila.
- Koristite stepenice, umesto da se vozite liftom.
- Tražite mogućnosti za kretanje, umesto da izbegavate „nepotrebna“ naprezanja.
- Bavite se redovno sportom (3 puta nedeljno najmanje 30 minuta), na primer brzo hodanje, lako trčanje, plivanje, vožnja biciklom, gimnastika.

## Bolovi u ledima

Ukočen vrat, neelastični mišići, stalni bolovi u krstima – sve su to upozoravajući signali tela, koji se javljaju postepeno, ili, pak, iznenada.

- Kod akutnih jakih bolova potražiti pomoć lekara kako bi se utvrdili uzroci.
- 90 % „nespecifičnih tegoba u ledima“ nestaju sami od sebe već posle nekoliko nedelja.



## Šta pospešuje nastajanje bolova u leđima?

- ➊ nepravilno držanje tela
- ➋ nedovoljno kretanje
- ➌ psihička napetost (stres, strahovi, nerazjašnjeni konflikti)
- ➍ vлага, hladnoća ili promaja
- ➎ dizanje teškog tereta ili pogrešan položaj tela prilikom dizanja tereta

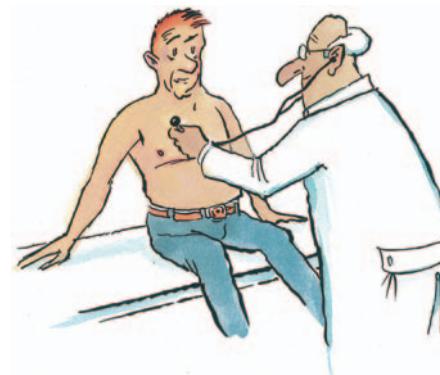


## Kako da sprečim nastajanje bolova u leđima?

- ➊ Izbegavati dizanje teških predmeta.
- ➋ Prilikom saginjanja čučnuti, gornji deo tela držati uspravnim, a teret nositi priljubljen uz telo.
- ➌ Teret raspoređiti na obe ruke, odnosno bolje je da koristite ruksak nego torbu koja se nosi samo u jednoj ruci.
- ➍ Prilikom nošenja ravnomerno disati.
- ➎ Nositi udobnu obuću koja pruža siguran oslonac.
- ➏ Izbegavati, odnosno smanjiti prekomernu težinu.

## Mere za sprečavanje nastajanja bolesti *Sistematski pregled*

Kao što auto mora da ide na redovne tehničke preglede i servise kako bi i dalje mogao da se koristi u saobraćaju, tako bi i čovek trebalo da ide na redovne zdravstvene preglede kako bi se utvrdilo njegovo zdravstveno stanje. Mnoga oboljenja se mogu sprečiti ili je njihovo lečenje mnogo lakše i brže ukoliko se blagovremeno uoče njihovi prvi simptomi ili faktori rizika.



## Ko ima pravo na takav pregled?

- ➊ žene i muškarci od napunjene 19. godine života
- ➋ jednom godišnje besplatno
- ➌ i lica bez zdravstvenog osiguranja imaju pravo na takav pregled

## Gde se može obaviti taj pregled?

- ➊ lekari opšte prakse (praktični lekari), lekari specijalisti
- ➋ ambulante nadležne bolesničke blagajne

## Specijalni pregledi za žene

### Ginekološki pregled – svakih 6 meseci



Ginekološki pregled je važan za rano otkrivanje raka dojke (pregled dojke) i raka materice (bris). Pre svakog ginekološkog pregleda obavlja se iscrpan razgovor. Posle toga sledi sam pregled, a na kraju se analiziraju rezultati pregleda. Svaka žena bi, bez osećaja stida, trebalo da se podvrgne tom pregledu, kao i da otvoreno porazgovara sa svojim lekarom o mogućnostima i metodama za sprečavanje neželjene trudnoće (kontracepcija).

## Pregled metoda za sprečavanje neželjene trudnoće i njihova sigurnost

metode za sprečavanje trudnoće	kratka informacija
sterilizacija (muškarca ili žene)	Siguran način sprečavanja trudnoće, ali se preporučuje samo parovima koji više ne žele decu, zahvat se obavlja lakše kod muškarca, nego kod žene!
antibebi pilula	Veoma sigurno sredstvo za sprečavanje trudnoće, moguće neugodne neželjene posledice po ženu.
hormonska inekcija sa produžnim dejstvom	Veoma sigurno sredstvo za sprečavanje trudnoće, ali se zbog neželjenih dejstava preporučuje samo ženama preko 40 godina starosti i onima koje više ne žele decu.
spirala	Relativno siguran način sprečavanja trudnoće.
kondom, prezervativ	Najbolja zaštita od side (AIDS)! Sigurnost zavisi od pravilnog rukovanja, ne pruža sigurnu zaštitu od neželjene trudnoće.
čepići	Ne preporučuju se, veoma nesigurni!
Coitus interruptus (vađenje penisa neposredno pre ejakulacije – izlivanja semene tečnosti)	Ne preporučuje se, veoma nesigurno!
metod kalendarja	Ne preporučuje se, veoma nesiguran!



**Porazgovarajte sa Vašim ginekologom o metodi sprečavanja začeća koja bi Vama najviše odgovarala.**

## Mamografija

Redovan rentgenski pregled dojki, „mamografija“, bi trebalo da se obavlja i onda kada nema nekih posebnih tegoba, simptoma ili sumnje u postojanje oboljenja. Promene na dojci mogu biti veoma male tako da se, i pored opipavanja, ne mogu otkriti.

## U kom uzrastu i koliko često se vrši mamografija?

- ⌚ od 30. do 35. godine života: prvi pregled
- ⌚ od 40. do 70. godine života: jedanput godišnje
- ⌚ od 70. godine života: svake dve godine

## Vakcinacije



naziv	objašnjenje	vakcina
vakcina protiv krpelja (FSME)	Naročito su u Austriji mnogi krpelji nosioci bolesti meningoencefalitis. Ova bolest može da ima za posledicu paralizu, pa čak i smrt. Jedini efikasan način za sprečavanje infekcije je vakcinisanje.	<ul style="list-style-type: none"> <li>⌚ moguća je već od navršene prve godine života</li> <li>⌚ osnovna imunizacija se obavlja u tri faze</li> <li>⌚ pruža zaštitu za period od najmanje 3 godine, posle toga se preporučuje osvežavanje</li> </ul>
hepatitis A hepatitis B	Virusi hepatitisa A se prenose zagađenom vodom, pićem i hranom, ali i bliskim kontaktom sa inficiranim osobama. Izvor zaraze mogu biti nedovoljno pečena ili skuvana riba, kockice leda, sladoled, plodovi mora, kao i voda ili voće i povrće oprano u prijavoj vodi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>⌚ kombinovana vakcina (A+B)</li> <li>⌚ posle vakcinisanja zaštita od hepatitisa A je najmanje 10 godina, dok višegodišnja zaštita postoji i kad je reč o hepatitisu B</li> </ul>
tetanus	Spore se nalaze u zemljii širom sveta i njihov vek trajanja je neograničen. Spore mogu da prodrnu u telo ako dođe do zagađenja rane u dodiru sa zemljom.	<ul style="list-style-type: none"> <li>⌚ daje se između 3. i 5. meseca, a zatim u 2. godini života</li> <li>⌚ u 7. i 15. godini života vrši se revakcinacija</li> <li>⌚ osvežavanje: svakih 10 godina</li> </ul>
vakcina protiv gripe	Preporučuje se naročito osobama preko 60 godina starosti i hroničnim bolesnicima. Posavetujte se sa svojim lekarom o potrebi vakcinisanja.	<ul style="list-style-type: none"> <li>⌚ reč je o jednokratnoj vakcini</li> <li>⌚ zaštita iznosi godinu dana – vakcinisanje treba obnoviti svake godine.</li> </ul>

**Za bliže informacije obratite se svom lekaru ili apotekaru.**



## Prestati sa pušenjem

### Dim od duvana – otrovna mešavina

U dimu od duvana nalaze se, pored nikotina i katranskih materija, još i ugljen monoksid i preko 1000 drugih hemijskih materija. 20 do 80 % ovih materija prodiru duboko u pluća.

### Moguće posledice pušenja:

- hronični bronhitis
- arterioskleroza, oboljenja srca i krvotoka
- rak dušnika, rak jezika ili rak pluća



Nije uvek lako prestati sa pušenjem. Ali dosadašnji neuspešni pokušaji ne bi trebalo da Vas obeshrabre. Postoji i mogućnost učešća u besplatnim programima bolesničkih kasa čiji je cilj odvikavanje od pušenja. Posavetujte se sa svojim lekarom u vezi sa eventualnom terapijom davanja zamene za nikotin.



**Ali, i onda kada ne želite ili ne možete potpuno da se odreknete pušenja: nije svejedno koliko pušite! Ako Vam pođe za rukom da barem smanjite broj popuštenih cigareta u toku jednog dana, već ste i time puno učinili za svoje zdravlje.**

## PROMENE U STAROSTI – PREDVEĆERJU ŽIVOTA



**S**ve promene u našem životu – telesne, socijalne i duševne – mogu da izazovu ne samo osećaj pružanja šanse za sticanje novih iskustava, nego i strah. Stupanje u novu fazu života je kao kad se zaputite u neku nepoznatu zemlju. Priznati da imate takve strahove i nade i razgovarati o njima sa drugim ljudima je prvi korak na putu svesnog spoznавanja i pozitivnih strana života.

Ma koliko Vi vodili računa o svom zdravlju, ne mogu se u potpunosti izbeći određene promene uslovljene procesom starenja. I spoljni događaji, kao što je na primer prestanak radnog odnosa, mogu čoveka da učine starijim.

Ali, na starenje ne mora da se gleda samo sa njegove loše strane, starenje može čoveku da donese i zadovoljstvo ukoliko se vodi računa o nekim stvarima.

## Osećati se prijatno u starosti znači:

- ➊ Biti i dalje samostalan: na tuđu pomoći se osloniti samo onda, kada je to i neophodno – dakle, preuzeti odgovornost za vlastito delovanje.
- ➋ Sačuvati zdravlje: voditi razuman način života (pravilna ishrana, kretanje, negovanje društvenih kontakata, ...).
- ➌ Blagovremeno preduzimati potrebne mere, recimo u vezi sa stanovanjem (U kojoj zemlji ćete prevashodno živeti? Da li u obzir dolazi i neki od domova penzionera u Vašoj blizini?).
- ➍ Blagovremeno se informisati o finansijskoj situaciji (na primer zatražiti izvod sa računa na koji stiže penzija, informisati se o mogućnostima za pomoći i podrušku u poodmaklim godinama, recimo u opštini/magistratu).
- ➎ Uočiti ciljeve i zadatke u životu posle prestanka radnog odnosa.
- ➏ Sačuvati prijateljstva i kontakte sa drugim ljudima.



## Telesne promene u starosti

### Promene na čulnim organima i zubima

#### oči

**Staračka dalekovidost:** Neke posebne preventivne mere za sprečavanje ove promene ne postoje.

**Pažnja:** Nosite samo one naočare koje Vam je prepisao Vaš očni lekar!

**Terapija:** Često se operativnim putem ugrađuje veštačko sočivo.

Na taj način se u većini slučajeva poboljšava vid.

**Glaukom:** Kod ovog oboljenja raste pritisak u očima. Ukoliko se ne leči dolazi do slepila.

**Preventiva:** redovne kontrole kod očnog lekara.

**Simptomi:** ➊ gubitak vidnog polja

➋ bol zbog pritiska u oku i oko njega

➌ povremeno pomućen vid

➍ osećaj postojanja izmaglice u prostorijama

**Terapija:** lekovi ili operacija.



#### uši

##### Staračka tvrdoća na ušima

Kod ove promene smanjuje se pre svega sposobnost registrovanja visokih frekvencija. Aparati za poboljšanje sluha su ranije bili veoma glomazni i predstavljali su smetnju. Danas se oni individualno prilagođavaju, gotovo su nevidljivi i imaju izvanredan kvalitet.



#### zubi

Što više odmiču godine, to je i više problema sa oštećenim zubima (karijes), a pre svega sa desnima. Zato je neophodno da se posle svakog obroka, a najmanje dva puta dnevno, peru zubi. Ko ima veštačku vilicu treba da je redovno čisti i održava, kao da su mu to vlastiti zubi. Da bi se izbegle deformacije vilice neophodno je da se proteza nosi što redovnije. Takođe treba redovno ići na kontrole kod zubara.

### Promene u strukturi kostiju

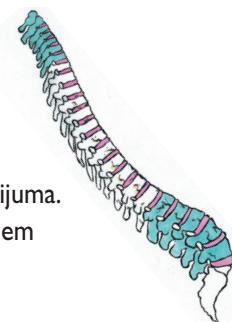
#### osteoporozra

Kod odraslih ljudi dolazi do smanjenja koštanog tkiva. Što je neko mirniji i manje se kreće, utolikو će kod njega osteoporozra brže napredovati. Žene su posebno ugrožene.

##### Kako se osteoporozra može sprečiti?

➊ učešće u redovnim, jednostavnim programima kretanja

➋ zdrava ishrana sa unošenjem dovoljnih količina kalcijuma



Mlečni proizvodi se posebno preporučuju jer sadrže velike količine kalcijuma.

Vitamin D reguliše absorpciju kalcijuma, a on se stvara u koži pod uticajem sunčevih zraka.

## **artoza**

Dugogodišnja opterećenost i preopterećenost imaju za posledicu bolne promene u hrskavici zglobova. To važi, pre svega, za one zglove koji su pod stalnim opterećenjem, kao što su na primer kolena, kičma, kuk, ramena, prsti.

Kako se artroza može sprečiti, odnosno lečiti?

- ➊ smanjenjem telesne težine kako bi se rasteretili zglobovi
- ➋ izbegavanjem prevelikog opterećivanja zglobova
- ➌ lekovima za ublažavanje bolova
- ➍ fizikalnom terapijom u cilju boljeg funkcionisanja zglobova
- ➎ banjskim lečenjem, eventualno operacijom  
(na primer ugrađivanjem veštačkih zglobova, kao što je to, recimo, veštački kuk)



## **Promene na organima za obavljanje fizioloških potreba**

### **Nemogućnost kontrolisanja fizioloških potreba**

Kako se to primećuje?

Nekontrolisano mokrenje: mokraća ističe u mlazevima ili kapljuci bez kontrole iz bešike.

Uzroci:

- ➊ promene kod prostate kod muškaraca
- ➋ slabljenje vezivnog tkiva kod žena
- ➌ uzrok mogu biti i paraliza ili tumor. To bi trebalo medicinski da se ispita.

Nekontrolisano pražnjenje creva:

- ➊ Kontrola nad analnim steznim mišićem više ne postoji.

Šta mogu da učinim protiv takvog stanja?

- ➊ Raspitajte se blagovremeno kod svog lekara ili nekog bolničara o specijalnim vežbama (na primer vežbe za jačanje karličnog pojasa)



**Koža ljudi koji imaju problema sa nekontrolisanim pražnjenjem bešike ili creva iziskuje posebnu negu. Vlažno donje rublje i odeća moraju se odmah zameniti. U specijalizovanim prodavnicama mogu se nabaviti proizvodi namenjeni ovim licima.**

## **Psihičke i duševne promene**

### **Bezvoljnost i depresija**



Promene u raspoloženju kao što su privremena razdražljivost, tuga ili bezvoljnost ne predstavljaju nikakve bolesti, već su sastavni deo normalne svakodnevice (kao i menstruacija ili uticaj vremena).

Karakteristike depresije:

- ➊ ravnodušnost, setnost
- ➋ povlačenje u sebe, umor ili pak samo nemir za koji druga lica ne mogu da nađu valjano objašnjenje i koje se, i pored sveg „osokoljavanja“, stalno vraća

Mogući razlozi:

- ➊ prestanak dotadašnje uloge majke ili oca kad deca odu iz kuće, osećaj beskorisnosti i usamljenosti
- ➋ tugovanje za zavičajem
- ➌ sve veći kulturni jaz između roditelja i dece
- ➍ smrt partnera

Šta može da se preduzme protiv takvog stanja?

- ➊ baviti se nekim pametnim poslom
- ➋ negovati društvene kontakte i prijateljstva (razgovarati o problemima i stvarima koje opterećuju)
- ➌ pružati i prihvati ljubav i osećaj privrženosti

Razgovarajte sa članovima porodice, prijateljima ili susedima. Možda se u Vašoj blizini nalazi i neko udruženje građana kojem se možete priključiti i gde biste mogli da radite i za druge ljudе i da im pomažete. A ako i pored svega ništa ne pomogne: obratiti se stručnjacima za profesionalnu pomoć (lekari i/ili psiholog).

**Ne uzimajte nikakve lekove za smirenje, za spavanje ili za poboljšanje raspoloženja bez prothodnih konsultacija sa lekarom, jer postoji opasnost od neželjenih posledica kao i da postanete zavisni od tih lekova!**



## Slabije pamćenje



Što je čovek stariji, to slabi i mogućnost pamćenja – nove stvari ne mogu više tako dobro da se zapamte, ali utoliko jasnije na površinu isplivavaju događaji koji su se desili jako davno. Problemi mogu nastati tek onda, ako se stalno zaboravljuju važne stvari.

### Šta mogu učiniti protiv takvog stanja?

Duhovni rad je trening za mozak (na primer čitanje, rešavanje ukrštenih reči, vođenje razgovora). Postoje i specijalni programi za vežbanje pamćenja. I kretanje utiče pozitivno na bolje pamćenje. Ako Vam se učini da ste previše zaboravni ili pomenuti obratite se lekaru koji će utvrditi da li eventualno patite od staračke senilnosti.

## Promene u oblasti osećanja i seksualnosti

I stariji ljudi, isto kao i mlađi, imaju osećanja, a tu spada i osećanje zaljubljenosti. Ali mnogi od njih se više ne usuđuju da to javno i pokažu. Pri tom je seksualnost izraz životne radosti i vitalnosti i to ne bi smelo da bude tabu, odnosno tema o kojoj se ne razgovara u starosti. Vremenom potrebe, blizina i osećaj sigurnosti dobijaju novo značenje, zajedničko življjenje postaje važnije. Učestalost seksualnih aktivnosti se smanjuje, ali ne i intenzitet osećanja. Sposobnost za seksualno opštenje kao i sposobnost za doživljavanje orgazma ostaju očuvane bez obzira na sve promene koje nastaju procesom starenja. Pored fizičkih ograničenja (pokretljivost, izdržljivost), veliku smetnju predstavljaju pre svega psihički problemi. Ukoliko imate potrebu slobodno porazgovarajte o ovome sa svojim lekarom ili osobom koja uživa Vaše poverenje.



## UOČITI BOLESTI I PREDUZETI POTREBNE MERE

### Oboljenja srca i krvotoka



### Krvni pritisak

Pod krvnim pritiskom se podrazumeva snaga koja je potrebna srcu kako bi transportovalo krv u sve delove tela. Normalnim krvnim pritiskom se smatraju vrednosti do oko 130/80.

	Visok krvni pritisak Smatra se da neko ima visok krvni pritisak ako je gornja vrednost (sistolni) veća od 130 mm/Hg, ili ako je donja vrednost (dijastolni) veća od 80 mm/Hg.	Nizak krvni pritisak Od oko 90/50 mm/Hg mogu nastati tečobe (vrтoglavica i slično). Mnogi ljudi imaju nizak krvni pritisak, ali ne i neke posebne tegobe.
Uzroci:	<ul style="list-style-type: none"><li>➊ hektičan način života, stres</li><li>➋ pogrešna ishrana/gojaznost</li><li>➌ nedovoljno fizičko kretanje</li><li>➍ pušenje i alkohol</li><li>➎ oboljenja bubrega</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➊ nedovoljno unošenje tečnosti</li><li>➋ nedovoljno kretanje</li><li>➌ povraćanje, proliv, znojenje</li><li>➍ poremećaji u ishrani, mala telesna težina</li><li>➎ duga vezanost za krevet zbog bolesti</li><li>➏ uzimanje lekova</li></ul>
Kako se može uočiti?	<ul style="list-style-type: none"><li>➊ merenjem krvnog pritiska</li><li>➋ nastupi vrтoglavice i mučnine</li><li>➌ poznato crvenilo u licu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➊ vrтoglavica, mrok pred očima</li><li>➋ osećaj hladnoće u rukama i nogama</li><li>➌ umor i nevoljnost</li><li>➍ bledilo</li></ul>
Šta možete učiniti protiv takvog stanja?	<ul style="list-style-type: none"><li>➊ skinuti višak kilograma</li><li>➋ smanjiti potrošnju soli</li><li>➌ izbegavati masnu i slatku hranu</li><li>➍ zdravo se hraniti (voće, povrće)</li><li>➎ kretanje</li><li>➏ smanjenje stresa</li><li>➐ uzimanje lekova po savetu lekara</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➊ dovoljno spavati</li><li>➋ ne ustajati odmah posle buđenja</li><li>➌ naizmenično tuširanje hladnom i topлом vodom ujutru podstiče rad krvotoka</li><li>➍ redovna gimnastika i sport</li><li>➎ kafa i drugi napicici koji sadrže kofein podižu na kratko pritisak</li><li>➏ kratkoročno može da pomogne i uzimanje lekova za povećanje krvnog pritiska</li></ul>

## Slabost srca i srčani udar (infarkt)

### Uzroci:

- stres, duševni problemi, preopterećenost
- pogrešna ishrana
- nedovoljno kretanja

### Šta pomaže protiv slabosti srca?

- smanjenje telesne težine
- manje soli, izbegavanje masne i slatke hrane
- smanjenje stresa
- smanjenje pušenja
- kretanje



**Ako Vam lekar prepriče neke lekove, onda ih morate redovno uzimati, čak i onda ako dođe do poboljšanja stanja, jer u protivnom možete još više naškoditi svom srcu.**



## Srčani infarkt

Zbog začepljavanja jednog ili više koronarnih krvnih sudova deo srca ne dobija dovoljnu količinu kiseonika i odumire.

### Kako možete prepoznati srčani infarkt?

- snažni bolovi sa probadanjem u levoj ruci ili u predelu srca
- osećaj tegobnosti, teško disanje, stanje straha, nemir
- mučnina, potreba za povraćanjem, znojenje, slabost organizma, stanje šoka

Postoji i neupadljivi srčani infarkt bez ovih tipičnih tegoba.

### Šta treba uraditi u slučaju da dođe do infarkta?

- obolelog tako položiti da mu gornji deo tela bude uzdignut, otkopčati usku odeću, omogućiti dovod svežeg vazduha, umirivati
- odmah pozvati lekara ili hitnu pomoć
- neophodno je detaljnije ispitivanje u nekoj od bolница

### Kako se mogu sprijeći srčana oboljenja i srčani infarkt?

- redovna kontrola krvi i krvnog pritiska kako bi se utvrdili faktori rizika
- prelazak na zdravu hranu, program kretanja, smanjenje stresa i ostavljanje cigareta i alkohola.

## Moždani udar (šlog)

Kod moždanog udara dolazi do odumiranja tkiva mozga zato što se ono više ne snabdeva u dovoljnim količinama hranljivim materijama i kiseonikom. Mozak je podeljen na dva dela, na levu i na desnu hemisferu. U slučaju moždanog udara u levoj polovini mozga, paraliza i druge prateće pojave se dešavaju u desnoj polovini tela i obrnuto. Tom prilikom može doći do poremećaja u vidnom polju, do smetnji u govoru kao i do oduzimanja pojedinih delova tela.



### Uzroci:

- zakrećavanje arterija
- tromboza (krvni ugrušak) ili embolija

### Kako se može sprijeći moždani udar:

- redovnom kontrolom krvne slike kako bi se utvrdili faktori rizika (povećana masnoća u krvi, povećan šećer u krvi)
- zdravom ishranom
- prestankom pušenja
- kretanjem

## Nega i briga o licima koja su imala moždani udar:

- ◉ Budite strpljivi i ohrabrujte lice koje je imalo moždani udar.
- ◉ Pacijente uključivati u život, stalno vežbati sa njima svakodnevne aktivnosti.
- ◉ Lica koja su vezana za krevet moraju se okretati svaka 2 do 3 sata kako bi se izbeglo stvaranje dekubitusa, odnosno rana od ležanja, kao i kontraktura, odnosno ukočenost zglobova.
- ◉ Zamolite stručno medicinsko lice da Vam objasni i pokaže kako da negujete bolesnika!

## Pacijenti koji su imali moždani udar su skloni da ignorišu stranu koja je oduzeta. Zato je potrebno:

- ◉ Predmete kojima se pacijent služi tako postaviti, da ih on može dohvati preko oduzete strane.
- ◉ Voditi računa o rasporedu nameštaja u sobi (tako na primer noćni ormarić treba da bude uz oduzetu stranu pacijenta).
- ◉ I posetioci bi trebalo da budu na onoj strani koja je oduzeta.
- ◉ Prelaženje rukom preko tela pacijenta (recimo prilikom nege tela) bi trebalo uvek da se izvodi od zdrave prema bolesnoj strani.

## Oboljenja metabolizma, odnosno razmene materija u organizmu

Sva dešavanja u ljudskom organizmu počivaju na hemijskim procesima. Neprekidno se unose, razgrađuju, transformišu ili izbacuju razne vrste materija. Svi ti procesi se označavaju pojmom „razmena materija“.



### Šećerna bolest (*Diabetes mellitus*)

Pored urođene šećerne bolesti (tzv. dijabetes tip I), koja se javlja već kod dece i mladih, daleko najraširenija je takozvana staračka šećerna bolest (dijabetes tip II).

#### Uzroci:

Zlezda gušterača ne izlučuje dovoljno insulina, ili ga ne izlučuje nikako. Zbog toga dolazi do povećane koncentracije šećera u krvi i mokraći.

- ◉ pogrešna ishrana
- ◉ sa godinama raste i opasnost da se oboli od dijabetesa tipa II

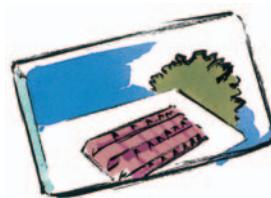
#### Simptomi šećerne bolesti su:

- ◉ velika žeđ, iznenadna velika glad, obilno mokrenje
- ◉ umor bez drugih uzroka, značajan gubitak u težini
- ◉ pogoršanje vida, teže zarastanje rana



**Ako primetite takve simptome obratite se što pre lekaru kako bi Vas poslao na pregled krv (utvrđivanje količine šećera u krvi). Ako se bolest blagovremeno otkrije, onda je često dovoljno da se samo promeni način života (a pre svega ishrane), pa da dođe do poboljšanja opšteg stanja.**

Kod otprilike jedne trećine dijabetičara dovoljno je već i držanje odgovarajuće dijete kako bi šećer u krvi bio stabilan. Drugim pacijentima su, pak, potrebeni dodatni lekovi. Ako posumnjate da imate povećan šećer u krvi, obratite se svom lekaru!



#### Ishrana obolelih od šećerne bolesti:

- ➊ Potražite savet i brošure sa informacijama kod svog lekara, u apoteci ili u bolesničkoj blagajni.
- ➋ Trebalo bi uvek imati u vidu tabele koje ukazuju na mogućnosti zamene ugljenih hidrata i tabele kalorija, u kojima se hrana pretvara u posebne šećerne jedinice (BA).
- ➌ Sve što se pojde i popije trebalo bi da bude registrovano na jednoj listi. Mnogi ljudi često jedu i piju nesvesno, na primer prilikom gledanja televizije, iz dosade itd.
- ➍ Kad krećete na put obaveno ponesite sa sobom sve važnije papire, a naročito karton iz kojeg je vidljivo da bolujete od šećerne bolesti. Takođe ponesite i rezervne lekove!

#### Moguće posledice šećerne bolesti:

Oboljenje mrežnjače oka na bazi dijabetesa.	Promene na krvnim sudovima i žvcima
<p>Šećerna bolest može da napadne i razori krvne sudove mrežnjače.</p> <p><i>Kako se to uočava?</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➊ slabljenje vida</li><li>➋ delovi vidnog polja se gube</li><li>➌ ako se oboljenje mrežnjače blagovremeno ne zaustavi, može doći do slepila</li></ul> <p><i>Šta mogu da učinim protiv takvog stanja?</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➊ Postoje razne medicinske mere kojima se mogu sanirati oštećenja na krvnim sudovima. Kod šećerne bolesti je važna redovna kontrola kod očnog lekara.</li></ul>	<p>Zavisno od uspeha terapije do promena na krvnim sudovima može doći posle 5 do 15 godina od izbijanja bolesti.</p> <p><i>Kako se to uočava?</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➊ osećaj obamrstosti, slabija osjetljivost na dodir</li><li>➋ loše, sporo zarastanje rana</li></ul> <p><i>Šta mogu da učinim protiv takvog stanja?</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➊ redovna kontrola i manjih rana i povreda</li><li>➋ ozbiljno shvatiti infekcije</li><li>➌ posebno voditi računa kad hodate bosi: opasnost od povreda je velika pošto je smanjena osjetljivost na bol</li></ul>

#### Poremećaji u razmeni masnoća

Kod ovog poremećaja u razmeni materija trebalo bi da preduzmete sledeće mere:

- ➊ smanjenje telesne težine
- ➋ jesti što manje životinjske masti i zamjenjivati ih biljnim mastima kao što su ulje od suncokreta, ulje od maslina ili ulje od uljane repice
- ➌ jesti hranu bogatu vlaknastim materijama
- ➍ puno se kretati na svežem vazduhu

## Reumatska oboljenja



### Pod tim se podrazumeva:

- hronično oboljenje zglobova koje napreduje postepeno i nije zarazno
- upala zglobne sluznice koja se širi na hrskavicu zgloba i kosti

### Posledice:

- iskrivljenost, deformacija koja može da ide sve do uništavanja zglobova
- često su i drugi organi pogodeni, tako da i na njima dolazi do određenih promena
- jaki bolovi

### Simptomi:

- jutarnja ukočenost zglobova
- početni znaci oticanja zglobova ruku i nogu
- jaki bolovi u zglobovima
- ograničena mogućnost kretanja, neprirodan položaj, deformacija

### Lečenje:

- terapija protiv bolova, uzimanje lekova po savetu lekara za poboljšanje i očuvanje funkcionalnosti zglobova (antireumatici)
- terapija kupkama, fizikalna terapija, eventualno operacija
- specijalno prilagođena ortopedska sredstva
- izlečenje nije moguće

## Oboljenja od raka

### Vrste raka od kojih oboljevaju pripadnici oba pola

rak pluća	
<i>Rak pluća se javlja uglavnom između 55. i 60. godine života i to je najčešći oblik raka kod muškaraca. Ali, pošto sve više žena puši, to i kod ove grupe broj obolelih brzo raste.</i>	
<b>Uzrok</b>	Najčešće je to pušenje.
<b>Simptomi</b>	Ako pušači preko 40 godina starosti kašljaju, ili imaju napade kašlja, onda bi trebalo da se obrate lekaru kako bi se utvrdio uzrok. Ako u ispljuvku ima krvi, onda je to već pozni simptom.
<b>Pregled</b>	Rentgen pluća.
<b>Šta se može preventivno učiniti?</b>	Prestati sa pušenjem odnosno smanjiti broj popuštenih cigareta. Promeniti način života (zdrava ishrana, kretanje).
rak želuca	
<b>Uzroci</b>	Genetska predispozicija (ranija oboljenja u porodici), uticaji okoline, pušenje, češća potrošnja sušenih (dimljenih) proizvoda, stres. I neke bolesti mogu izazvati rak želuca, na primer upala želuca izazvana bakterijama helikobakter piroli.
<b>Simptomi</b>	Gubitak u težini, krv u stolici ili prilikom povraćanja.
<b>Pregled</b>	Rentgen želuca, gastroskopija.
<b>Šta se može preventivno učiniti?</b>	Promeniti način ishrane (voće, povrće), jesti što manje dimljenih namirnica. Promeniti način života (zdrava ishrana, kretanje, smanjenje stresa).
rak debelog creva	
<b>Uzrok</b>	Nezdrava hrana (jednolična ishrana, hrana sa nedovoljno vlaknastih materija i visokim procentom životnjih masnoća i belančevina).
<b>Simptomi</b>	Eventualno krv u stolici
<b>Pregled</b>	Oipavanje rektuma (guznog creva) od strane lekara, pregledi uz uvlačenje instrumenata u debelo crevo (rekotoskopija, koloskopija).
<b>Šta se može preventivno učiniti?</b>	Promeniti način ishrane i jesti u većoj meri hleb od integralnog brašna (crni, sa krupnijim sastojcima) kao i sveže voće. Promeniti način života (zdrava ishrana, kretanje, smanjenje stresa).

## Vrste raka od kojih oboljevaju žene

rak dojke	
<b>Svaka deseta žena u Zapadnoj Evropi oboljeva od raka dojke. Što se ovaj tumor pre otkrije, to su i veće šanse da se dojka sačuva, a bolest izleći.</b>	
<b>Simptomi</b>	Čvorovi, otvrdline ili curenje iz dojke.
<b>Pregled</b>	Pregled dojke od strane same žene: jedanput mesečno od 25. godine života. Ovipavanjem od strane lekara: jedanput godišnje od 25. godine života. Rentgenski pregled dojke (mamografija) 30. – 35. godina života: prvi pregled 40. – 70. godina života: jedanput godišnje od 70. godine života: svake dve godine
<b>Šta se može preventivno učiniti?</b>	Smanjiti telesnu težinu, odlaziti svakih šest meseci kod ginekologa, a u slučaju promena odmah otići kod lekara! Zdrava ishrana, kretanje, smanjenje stresa.
rak materice	
<b>Rak materice nastaje uglavnom posle 50. godine života.</b>	
<b>Uzrok</b>	Eventualno gojaznost, šećerna bolest, visok krvni pritisak, korišćenje određenih ženskih polnih hormona.
<b>Simptomi</b>	Krvarenje iz vagine posle klimaksa odnosno menopauze.
<b>Šta se može preventivno učiniti?</b>	Odlazak kod ginekologa svakih šest meseci, a u slučaju promena (na primer krvarenje bez nekog vidljivog razloga) odmah otići kod lekara!

## Vrste raka od kojih oboljevaju muškarci

rak prostate	
<b>Od 50. godine života kod većine muškaraca počinje da se uvećava prostate. Povećana prostate sužava mokraćni kanal što dovodi do određenih tegoba. Te promene na prostati mogu biti i zločudnog karaktera.</b>	
<b>Simptomi</b>	Problemi kod mokrenja (na primer slab mlaz).
<b>Pregled</b>	Ovipavanjem prostate (prstom) od strane lekara. Pregledom krvi.
<b>Šta se može preventivno učiniti?</b>	Zdrava, uravnotežena ishrana, kretanje. Sistematski pregled

## PRAVILNA NEGA BOLESNIKA



Za bolesnika je važno da mu okolina bude što prijatnija (uređivanje bolesničke sobe, stvari koje mu pričinjavaju zadovoljstvo, cveće, fotografije, knjige ...). Ali, bolesniku su pre svega potreben mir i osećaj da u svojoj blizini ima osobe koje se o njemu brinu. Neki od njih, zavisno od ličnosti i zdravstvenog stanja, žele više poseta i razgovora kako bi skrenuli pažnju sa bolesti, dok drugi možda žele da budu sami ili da u svojoj blizini imaju osobu koja im je bliska i čija blizina na njih deluje umirujuće. Najbolje je upitati bolesnika šta bi najviše želio.

Prilikom poseta bolnicama ili domovima za negu trebalo bi imati u vidu potrebe drugih

pacijenata u sobi bolesnika. Poseta ne bi trebalo da bude naporna, kako za bolesnika, tako i za ostale pacijente koji su zajedno sa njim u sobi, odnosno na odeljenju bolnice. Jer, previše gužve moglo bi negativno da utiče na njihovo raspoloženje i proces ozdravljenja.

Najbolje je da u tom slučaju porazgovirate i sa osobljem bolnice i da potražite zajedničko rešenje za sve. Takođe se prethodno raspitajte da li smete bolesniku da donosite hranu, piće itd.

## Nega tela bolesnika

### Cilj nege tela je

- bolja higijena
- bolje raspoloženje i
- veće samopouzdanje

**Nega tela uvek znači i fizički kontakt, i ona prija kako telu, tako i duši – pod uslovom da odnos između pacijenta i lica koja vrše negu bude otvoren (bez ustručavanja i stida) i uz uzajamno poštovanje.**

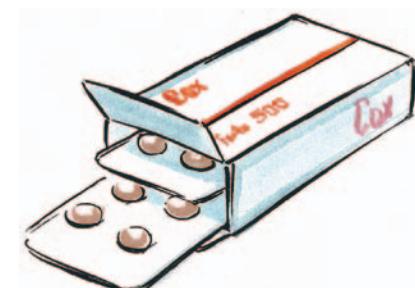


### Šta treba imati u vidu prilikom pranja tela:

- Blagovremeno obaviti potrebne pripreme: zagrejati sobu, prineti sve potrebne predmete kako za vreme pranja ne biste morali izlaziti (posuda za pranje, peškiri, čisto rublje itd.).
- Prilikom pranja tela voditi računa o intimnoj sferi (zatvoriti vrata).
- Poštovati želje, navike i običaje bolesnika.
- Pomažite samo u onoj meri koliko je to potrebno – to pospešuje samostalnost i jača kod bolesnika osećaj vlastite vrednosti!
- Voditi računa da temperatura bolesnika ne spadne ispod normale, izbegavati mogućnosti infekcije i padova (recimo na mokrom podu).
- Razgovarajte sa pacijentom i uvek mu objašnjavajte šta trenutno radite.
- Uvek oslobođati samo one delove tela koji se upravo Peru (podmetnuti peškir) – početi od lica, a onda postepeno odozgo prema dole (najpre prednja, pa onda zadnja strana), za kraj ostavljajte područje genitalija i zadnjicu.
- Posle pranja telo odmah osušiti (pri tom naročito voditi računa o naborima na koži kao i o uskim međuprostorima (između prstiju ruku i nogu, ispod pazuha itd.)!
- Ne zaboravite i na higijenu usta (pranje zuba, eventualno i čišćenje veštačke vilice)!

## Postupanje sa lekovima

- Pročitajte uputstvo za upotrebu!
- Vodite računa o pravilnom čuvanju leka!
- Vodite računa o roku trajanja!
- Lekove koji se izdaju na recept može da prepiše samo lekar i oni se uzimaju po savetu lekara.
- Ne prekidajte sa uzimanjem lekova na vlastitu ruku!
- U slučaju neželjenih posledica odmah obavestiti lekara.
- Kod lekova koji se koriste na duže vreme uvek blagovremeno zatražiti od leka da Vam prepiše novo pakovanje!
- Prilikom putovanja ponesite rezervne lekove!



## Mobilizacija

Mobilizacija znači svesno i oprezno ustajanje iz bolesničkog kreveta.

### Pripreme:

- navući elastične terapeutske čarape ili bandažirati obe noge do kukova
- gimnastika za aktiviranje krvotoka („vožnja bicikla“ u krevetu itd.)
- vežbe disanja



O čemu treba voditi računa prilikom prvog ustajanja:

Naglo uspravljanje u krevetu odnosno ustajanje može imati za posledicu privremeno odlivanje krvи iz mozga zbog čega može doći do nesvestice. Zato oprezno ustajati.

## Sprečavanje posledica dugotrajnog ležanja u krevetu

	Dekubitus	Ukočenost zglobova	Tromboza
Uzrok	Krvni sudovi kože i mišića su pritešnjeni tako da snabdevanje krvlju ne funkcioniše kako treba.	Zbog neaktivnosti zglobovi se ne koriste u dovoljnoj mjeri. Oni se ukrućuju zato što slabici muskulatura koja je neophodna za njihovo kretanje.	Zbog sporijeg protoka krvi može doći do stvaranja krvnih ugrušaka, tromboza.
Kako se prepoznaje?	<ul style="list-style-type: none"> <li>➊ promene u boji kože (crvenilo ...)</li> <li>➋ stvaranje mehurića</li> <li>➌ otvorene rane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➊ slabije mogućnosti kretanja</li> <li>➋ položaj tela kojim se ublažava bol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➊ teške, umorne, nemirne noge</li> <li>➋ noćni grčevi u listovima nogu</li> <li>➌ bol koji se širi</li> <li>➍ osećaj napetosti</li> </ul>
Šta mogu učiniti protiv toga?	<ul style="list-style-type: none"> <li>➊ redovan pregled kože (naročito zadnjice, peta itd.)</li> <li>➋ smanjenje pritiska: aktiviranjem i mobilizacijom</li> <li>➌ specijalni dušeci</li> <li>➍ premeštanje u drugi položaj svaka dva sata</li> <li>➎ ishranu dopuniti namirnicama bogatim vitaminima i belančevinama</li> <li>➏ unositi što više tečnosti</li> </ul>		
<p><b>Posebnu pažnju pokloniti: starijim i paralizovanim, kao i previše gojaznim i previše slabim osobama</b></p>			

## UMIRANJE I SMRT U NAŠEM ŽIVOTU



**S**vi mi znamo da su umiranje i smrt deo života. Ali najveći broj ljudi nerado razmišlja o ovome i izbegava tu temu. U tradicionalnim društvima postoje najrazličitiji rituali čiji je cilj, da se zajednički lakše podnesu umiranje, smrt i tuga. Ovakve potpune povezanosti i tog osećaja sigurnosti u kolektivu danas da gotovo više nigde i nema.

Pokušajte da ispunite želje onoga koji umire, da ga pažljivo saslušate i da ozbiljno odgovorite na njegova pitanja. Nemojte izbegavati da date odgovor na njegova pi-

tanja. Potporu i podršku potražite kod rođaka ili bliskih prijatelja umirućeg pacijenta. Potrudite se – koliko god je to moguće – da pridobijete čitavu porodicu da se brine o samrtniku i bude uz njega do poslednjeg trenutka!

Želje za pomoću i podrškom mogu biti religiozno-duhovnog karaktera, kao i potrebe za rešavanjem „ovozemaljskih“ formalnosti kako ništa ne bi ostalo nedorečeno, kao što je, na primer, molba za pomoć prilikom sastavljanja testamenta. Možda će čovek na samrti imati i želju da se oprosti od

određenih ljudi, mesta i stvari. Možda će poželeti da poseti još nekoga, da se vrati u zavičaj. Možda da popriča o svojoj sahrani, a možda i o nekim sasvim drugim stvarima. U mnogim slučajevima je, međutim, od veoma velike važnosti da se licu na samrti ublaže njegovi bolovi na odgovarajući način. Razgovarajte sa lekarom i bolničkim osobljem o toj temi! Onaj, ko ima jake bolove, teško da će moći u miru da se oprosti od svojih najbližih. Lica koja prate samrtnika mogu sa njim da porazgovaraju o svim ovim

željama i da ih ispune u skladu sa svojim mogućnostima!

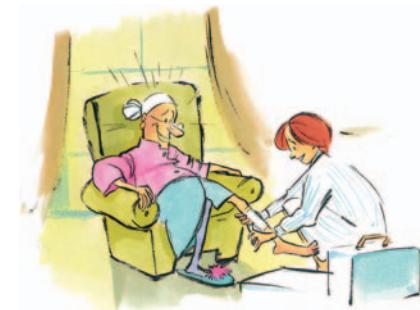
Tugovanje ima veoma važnu funkciju. Taj žal za umrlim traži vreme i može se manifestovati na najrazličitije načine. Neki ljudi se zatvaraju u sebe u tuguju tiho, drugi glasno plaću ili nariču od bola. Svaka od ovih reakcija je ispravna i neophodna. Žalost nije vremenski ograničena. Ona je neophodna kako bi se savladao bol zbog gubitka voljene osobe. Pomozite ljudima koji tuguju!

## POMOĆ KOJU PRUŽAJU ZDRAVSTVENE I SOCIJALNE SLUŽBE AUSTRIJSKOG CRVENOG KRSTA

*Nije nimalo lako brinuti se kod kuće o ljudima koji su upućeni na tuđu pomoć i negu. Zato Austrijski crveni krst nudi čitav niz oblika pomoći onima koji su upućeni na tuđu negu:*

### ⦿ Negovanje bolesnika kod kuće

Stručne i kompetentne negovateljske poslove kao što su, na primer, promena zavoja, davanje inekcija ili održavanje telesne higijene, obavljaju diplomirane medicinske sestre i negovateljice za stare i bolesne osobe koje dolaze kod Vas u kuću. One će Vas rado i posavetovati i pokazati najvažnije zahvate.



### ⦿ Pomoć u kući

Ova pomoć je namenjena onemoćalim licima koja nisu u stanju da se brinu o svom domaćinstvu (lakši kućni poslovi, odlazak u kupovinu i nabavku, pratnja do lekara ili obavljanje administrativnih formalnosti u opštini i drugim institucijama).



### ⦿ „Jelo na točkovima“

Ako ne možete sami da stignete da skuvate jelo, možete pozvati službu Crvenog krsta koja vrši kućnu dostavu hrane.



#### ► Poziv u slučaju nužde

Ova pomoć je namenjena pre svega ljudima koji žive sami – i članovima njihove porodice. Zahvaljujući jednom aparatu koji mogu uvek nositi sa sobom i koji je lak za rukovanje, tim licima se pruža sigurnost da mogu uvek, bez odlaska do telefona, pa čak i onda kada nisu u mogućnosti da govore, obaveste svoje najbliže ili pozovu hitnu pomoć kada se iznenada nađu u nevolji.



#### ► Služba kućne posete

Službu kućne posete Austrijskog crvenog krsta čine dobrovoljni saradnici koji u dogovoren vreme „svraćaju“ do Vas, da bi sa Vama pročas-kali, popili čaj, odigrali partiju karata itd.

#### ► Kursevi za članove porodice koji neguju bolesne ukućane

Za članove porodice koji se brinu o ukućanima kojima je potrebna pomoć i nega Austrijski crveni krst organizuje posebne kurseve. Tu su oni, zavisno od kursa, u prilici da više saznaju o nezi bolesnika i radu sa starim ljudima uopšte, ali i u vezi sa specijalnim temama, kao što su moždani udar ili staračka senilnost. Tom prilikom se uče i uvežbavaju i sasvim konkretne mere za potrebe nege.

#### Kako da dođem do ovih službi?

**Službe Austrijskog crvenog krsta su različito organizovane od pokrajine do pokrajine. Informacije o tome šta se u Vašem regionu nudi i koliko to košta možete dobiti ili preko pokrajinske centrale Austrijskog crvenog krsta ili direktno kod najbližih lokalnih organizacija Crvenog krsta. Adrese pokrajinskih saveza Austrijskog crvenog krsta naći ćete u poglavljju: „Važni telefonski brojevi i adrese“ (strana 41).**



## VAŽNI TELEFONSKI BROJEVI I ADRESE



#### hitne službe:

vatrogasci	122
policija	133
hitna pomoć	144

informacije u slučaju trovanja 01/406 43 43

socijalno-psihijatrijska hitna (noću i vikendom) 01/310 87 79

služba (za Beč) pomoć kod akutnih psiho-socijalnih 01/406 95 950

kriza (za Beč): 01/319 66 66

SOS za decu i mlade 01/585 32 88 und 02742/31 11 11

Die Möwe, pomoć zlostavljanju deci 147

Rat auf Draht – pomoć deci i mladima 71 719

pravni i socijalni saveti za žene 0800 222 555

pomoć protiv nasilnih muškaraca 01/585 32 88

pomoć u slučaju nasilja nad ženama i decom

## Pokrajinski savezi Austrijskog crvenog krsta

### Landesverband Burgenland

Henri Dunantstrasse 4  
7000 Eisenstadt  
Tel.: 02682/744-0  
E-Mail: rk-bgld@b.redcross.or.at

### Landesverband Niederösterreich

Franz Zant-Allee 3-5  
3430 Tulln  
Tel.: 02272/604-0  
E-Mail: postoffice@n.redcross.or.at

### Landesverband Salzburg

Dr.-Karl-Renner-Strasse 7  
5020 Salzburg  
Tel.: 0662/81 44-1774  
E-Mail: landesverband@s.redcross.or.at

### Landesverband Tirol

Sillufer 3a  
6020 Innsbruck  
Tel.: 0512/336 03-0  
E-Mail: postoffice@t.redcross.or.at

### Landesverband Wien

Nottendorfer Gasse 21  
1030 Wien  
Tel.: 01/79 580-580  
E-Mail: postoffice@w.redcross.or.at

### Landesverband Kärnten

Grete-Bittner-Strasse 9  
9020 Klagenfurt  
Tel.: 0463/455 55-0  
E-Mail: lv@k.redcross.or.at

### Landesverband Oberösterreich

Körnerstraße 28  
4020 Linz  
Tel.: 0732/76 44-0  
E-Mail: office@o.redcross.or.at

### Landesverband Steiermark

Merangasse 26  
8010 Graz  
Tel.: 0316/36 01-0  
E-Mail: landesverband@st.redcross.or.at

### Landesverband Vorarlberg

Industriepark Runa, Beim Gräble 10  
6800 Feldkirch  
Tel.: 05522/770 00-0  
E-Mail: postoffice@v.redcross.or.at

## Savetovališta za strance

### Familienberatungsstelle Schwerpunkt Migrantenfamilien

Wurmsergasse 36, 1150 Wien  
Tel.: 01/985 76 03; Mittwoch: 16:30 bis 19:30 (Bosn., Kroat., Serb.)

### Österreichische Gesellschaft für Familienplanung

Bastiengasse 36-38, 1180 Wien  
Tel.: 01/478 52 42  
[www.oegf.at](http://www.oegf.at)

### F. E. M. Süd: Frauengesundheitszentrum im Kaiser Franz Josef-Spital

Kundratstraße 3, 1100 Wien  
Tel.: 01/60 191/52 01  
[www.fem.at](http://www.fem.at)

### peregrina – Beratungssstelle für ausländische Frauen

Währingerstraße 59/6/1 1090 Wien  
Tel.: 01/408 33 52  
[www.peregrina.at](http://www.peregrina.at)

### Beratungszentrum für Migrantinnen

Marktgraf Rüdiger Straße 8/8, 1150 Wien  
Tel.: 01/982 33 08

### MEN Männergesundheitszentrum im Kaiser Franz Josef-Spital

Kundratstraße 3, 1100 Wien  
Tel.: 01/601 91/54 54  
[www.men-center.at](http://www.men-center.at)



**Verein Diversity an der Univ. Klinik f. Neuropsychiatrie des Kindes- und Jugendalters**

Dr. Türkan Akkaya-Kalayci  
Währinger Gürtel 18–20, 1090 Wien  
Tel.: 01/40 400-30 11

**Zentrum zur sozialmedizinischen, rechtlichen und kulturellen Betreuung von Ausländern und Ausländerinnen in Österreich (ZEBRA)**

Schönaugürtel 29, 8010 Graz  
Tel.: 0316/83 56 30-0  
[www.zebra.or.at](http://www.zebra.or.at)

**Migrare – Zentrum für MigrantInnen Oberösterreich**

Humboldtstraße 91/1, 4020 Linz  
Tel.: 0732/66 73 63  
[www.migration.at](http://www.migration.at)

**Verein zur Beratung und Betreuung von Ausländern in Salzburg (VEBBAS)**

Elisabeth Kai 60/5, 5020 Salzburg  
Tel.: 0662/88 16 46  
[www.vebbas.at](http://www.vebbas.at)

**Ausländerberatungsstelle Klagenfurt**

Kolpinggasse 10, 9020 Klagenfurt  
Tel.: 0463/543 78

**Zentrum für MigrantInnen in Tirol (ZEMIT)**

Blasius-Hueber-Straße 6, 6020 Innsbruck  
Tel.: 0512/577 170-0  
[www.zemit.at](http://www.zemit.at)

**Beleške**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Kod nas možete učiti n/j/emački Kursevi/Tečajevi za migrante/ice**

Od početka 2003. godine savezna vlada je propisala obavezno pohađanje kurseva/tečajeva n/j/emačkog za strance koji su se u Austriju doselili posl/ij/e 1998.godine. „Crveni krst/križ“ nudi Vam kurseve/tečajeve n/j/emačkog propisanog stepena/stupnja i upoznavanje osnova austrijskog izgovora.



Contrast

### **Opšte informacije o kursevima:**

Brigitte Kreuzer  
Fax: 43 (1) 589 00-169  
E-Mail: [kreuzer@redcross.or.at](mailto:kreuzer@redcross.or.at)



**ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ**