

Izbjegnite padove

Padovi osoba oboljelih od osteoporoze često dovode do trajnog invaliditeta, smanjuju svakodnevne aktivnosti i kvalitet života, a kao rezultat često imaju i socijalnu izolaciju i smrt. Zato je važno spriječiti padove prije nego što se dogode.

Padove možete izbjeći tako što:

- smanjite opasnosti u Vašem domu: uklonite sve fizičke prepreke (pragove, električne kablove...), osigurajte da su tepisi čvrsto zategnuti, postavite rukohvate i neklizajuće podloge u kupatilu i dodatno osvijetlite prostorije kao što su stepeništa i hodnici;
- redovno radite vježbe koje održavaju snagu Vaših mišića, kao i vježbe držanja ravnoteže tijela;
- vodite računa o svom vidu i nosite naočare;
- nosite udobnu obuću koja se ne kliza, ima široke pete i omogućava Vam stabilnost;
- konsultujte se sa Vašim izabranim doktorom u vezi istovremene upotrebe više vrsta lijekova, kako biste izbjegli moguće efekte pospanosti i nesvjestice.



Pridržavajte se terapije

Terapija za osteoporozu ima za cilj da poveća gustinu Vaših kostiju unošenjem dodatnih količina kalcijuma i da istovremeno djeluje na usporavanje razgradnje koštane materije.



Terapija djeluje samo ako je uzimate redovno i u skladu sa preporukama Vašeg izabranog doktora, zato:

- neka uzimanje terapije bude prva stvar koju uradite ujutru prije doručka;
- potrudite se da terapiju uzimate u približno isto vrijeme tokom dana, nedjelje ili mjeseca;
- napravite podsjetnik za uzimanje terapije za dane kada je vaša dnevna rutina promijenjena, kao što su praznici i posebni događaji;
- napravite podsjetnik da blagovremeno preuzmete recepte od vašeg izabranog doktora.

Ako lijekove pijete uredno i pravilno, već poslije godinu dana osteodenzitometrijsko snimanje će pokazati da se koštana masa povećala, što znači da se rizik od preloma smanjuje.

Budite fizički aktivni

Fizička aktivnost igra veoma važnu ulogu u izgradnji i održavanju čvrstine kostiju. Baš kao i mišići, kosti pozitivno reaguju kada su izloženi naporu, kada su prisiljene da nose nešto malo veću težinu nego što to inače čine. Zato je izuzetno važno da se krećete i bavite fizičkim aktivnostima i da svakodnevno radite vježbe poput ovih:



Pravilno se hranite

Zdrava hrana je najvažnija za prevenciju i kontrolu osteoporoze i njoj sličnih oboljenja.

Dva najvažnija sastojka ishrane od izuzetnog značaja za zdravlje kostiju su kalcijum i vitamin "D". Kalcijum je glavna komponenta za izgradnju kostiju, dok je vitamin D glavna pomoćna supstanca koja pomaže tijelu da apsorbuje kalcijum.



Osim kalcijuma i vitamina D potrebno je da unosite u organizam i dovoljne količine proteina, vitamina A, B i K, magnezijuma i cinka.

Mnoge studije su pokazale da je konzumacija voća i povrća direktno povezana s blagotvornim djelovanjem na gustinu kostiju. Voće i povrće sadrži sve što može imati blagotvoran učinak na kosti: vitamine, minerale, antioksidante i alkalne soli.



Savjete i informacije o osteoporozi možete dobiti u populacionim savjetovalištim:

DOM ZDRAVLJA BERANE

tel.051-236-584, 051-233-324
www.domzdravljaberane.me

DOM ZDRAVLJA ANDRIJEVICA

tel. 051-243-949
www.domzdravljaandrijevica.me

DOM ZDRAVLJA BIJELO POLJE

tel. 050-486-246
www.domzdravljabp.me

DOM ZDRAVLJA PLAV

tel. 051-251-103
www.dzplav.webs.com

DOM ZDRAVLJA ROŽAJE

tel. 051-271-347
www.dzrozaje.me

caritas
L U X E M B O U R G

je nevladina organizacija koja se zalaže za jednakost muškaraca i žena, a posebno za dobrobit ljudi sa posebnim potrebama, bez obzira kojeg su porijekla, starosti, nacionalnosti, filozofskog ili vjerskog ubjeđenja.

Da bi reagovao na prilik izbjeđenja sa sjeveroistoka Crne Gore, Caritas Luxembourg je otvarajući kancelariju u Beranama, oktobra 2000.godine, inicirao program podrške i reintegracije u region njihovog porijekla, odnosno opštine Berane, Plav, Andrijevica, Bijelo Polje i Rožaje. Osnovna svrha programa je poboljšanje opšte ekonomske situacije, podrškom projektima lokalnog stanovništva, kao i projektima koji omogućavaju lakšu reintegraciju povratnika. U okviru ovog programa, u protekle nekoliko godina, Caritas Luxembourg je implementirao preko 60 projekata u ukupnoj vrijednosti većoj od 11 miliona eura.

Živjeti sa osteoporozom



Osteoporoza ne treba da Vam bude doživotna kazna.

Pravilna upotreba lijekova i promjena životnih navika mogu Vam pomoći da ublažite osteoporozu i vodite aktivan život.



caritas
L U X E M B O U R G