

Mnoho problémů po pádech (například prochladnutí) je způsobeno dlouhou nehybností, když nemůžete vstát, i když jste se třeba ani vážně nezranili. Pokuste se opřít o nějaký nábytek a vstát sami, pokud není přítomen někdo, kdo by Vám pomohl.

Jestli jste se poranili, nebo cítíte bolest, snažte se přivolat pomoc, aniž byste příliš měnili polohu těla. Pokud to není možné, zvažte celou situaci a potom se opatrně přesuňte k nejbližší stabilní židli, posteli či křeslu a snažte se na ně posadit. Odpočiňte si a teprve po chvíli se zkuste zvednout a přejít za stálého přidržování k telefonu, oknu nebo dveřím. Zaťukejte na sousedovu zeď či jinou formou přivolejte pomoc. Pokud se vám to vše nedaří, snažte se zachovat klidnou mysl, zůstaňte na podlaze na místě, které je kryté kobercem a co nejteplejší, snažte se ve svém okolí najít nějakou pokrývku, odpočívejte do té doby, než přijde pomoc, nebo než se opět rozhodnete učinit pokus o přivolání pomoci.

V každém případě se obraťte na svého praktického lékaře. Často je možné zjistit příčinu Vašich pádů a vcelku dobře ji léčbou ovlivnit. Váš praktik Vám může také doporučit vhodné pomůcky včetně "chrániče" na kyčle.

Telefonní číslo Vašeho praktického lékaře

Je velmi důležité umět si poradit v případě pádu. Daleko důležitější, účinnější je pádům předcházet.

Nemocnice následné péče Moravská
Třebová
Svitavská 480/25,
571 01 Moravská Třebová

Použité materiály:

Informační portál GEMA, z.s. - podpora zdraví seniorů, rozvoj gerontologie, geriatrie a kvality péče o chronicky nemocné



Nemocnice



následné péče

Moravská Třebová



INFORMAČNÍ LETÁK

Prevence pádů



Fyzická aktivita

Je důležité si udržet svalovou sílu a maximální možný rozsah pohybu v kloubech. Přiměřené svalové napětí udržuje rovnováhu.

Doporučujeme:

1. častou a zdravotnímu stavu přiměřeně rychlou chůzi. Pro prevenci bolestí kloubů dolních končetin možno se speciálními holemi.
2. práce na zahrádce a denní aktivity dle zájmu.
3. pravidelná cvičení a masáže, které mohou pomoci proti bolestem kloubů a páteře i proti otokům.

UPOZORĚNÍ :

Začínáte - li s jakoukoliv fyzickou aktivitou, je dobré:

- poradit se s lékařem
- začít pozvolna, pomalu zvyšovat náročnost a všímat si reakce svého těla



Rizika v běžném životě

Velmi pozvolna vstávejte z postele, z křesla. Zabráníte tím poklesu krevního tlaku a „zatmění před očima“. Pomůže Vám, když si nejprve několikrát protáhnete ruce a nohy.

Pravidelně si kontrolujte zrak a starejte se o své nohy.

Jestliže berete více než čtyři druhy léků, požádejte Vašeho lékaře o jejich překontrolování a zeptejte se, jestli to není skutečně příliš mnoho.

Nepijte alkohol, když užíváte léky. Mohlo by Vám to způsobit větší závratě i ztrátu rovnováhy.

Požádejte Vašeho lékaře o očkování proti chřipce. Chřipkové onemocnění Vás oslabí a pravděpodobně zvýší i Vaši náchylnost k pádům.

Jestliže se necítíte dobře, dejte o tom vědět Vaším přátelům nebo sousedům.

Pokud máte problémy s krční páteří, buďte opatrní, zejména při záklonech hlavy.

Zdravá výživa

Postarejte se o to, aby Vaše strava obsahovala dostatečné množství vápníku a vitamínu D. To udrží Vaše kosti silné a zabráni zlomeninám.

O správné výživě se poraďte se svým lékařem.

Oblečení, obuv a brýle

Používejte lehké, kvalitní a padnoucí boty nebo sandály s patou či páskem kolem ní. Nechodte v ponožkách, punčochách po kluzké podlaze.

Brýle zvlášť na čtení a zvlášť na dálku jsou bezpečnější, než bifokální brýle.

Uvažujte o zakoupení spodního prádla s chrániči na bocích, které Vám v případě pádu pomohou proti zlomenině. Zeptejte se Vašeho lékaře, kde je možné prádlo objednat.

Zábradlí a madla na toaletě, v koupelně a na schodišti učiní Váš pohyb bezpečnějším. Dbejte na to, aby okraje koberců všude dobře přiléhaly, abyste o ně nezakopli.

Věci, které často používáte, mějte uschované na snadno přístupných místech.

Pro obtížnější činnosti spojené zejména se záklonem hlavy si raději vždy zajistěte pomoc.

Nepoužívejte nábytek na kolečkách. Pokud jste něco vylili či rozsypali na podlahu, co nejrychleji to odstraňte.

Nezapomeňte vždy posypat nebo osušit namrzlé či vlhké schody.

Ti, kteří jsou více ohroženi pády a náhlým zhoršením zdravotního stavu by jistě měli zvážit možnost nainstalování nouzového systému.

Zajistěte si doma pohodu a teplo. V chladnu se zvyšuje riziko pádu.

Pokud máte psa nebo kočku, kteří se Vám někdy připlou pod nohy, je dobré, abyste je opatřili obojkem svítivé a jasné barvy - snáze je uvidíte. Buďte opatrní!