

12 RAD, JAK PŘEDCHÁZET PÁDŮM

*Vážení pacienti,
rádi bychom Vás seznámili s několika doporučeními, při jejichž dodržování můžete předejít nechtěnému pádu.*

Uvědomte si, že pád může způsobit úraz nejen v průběhu Vašeho pobytu v nemocnici, ale také v domácím či venkovním prostředí.

- Používejte vhodnou obuv, přezůvky, které mají neklouzavou podrážku. Vybírejte správnou velikost obuvi, aby dobře seděla na noze.*



- Pokud je čerstvě vytřená podlaha na pokoji nebo na chodbě, raději setrvejte na lůžku, než podlaha uschne. Pokud musíte pokoj opustit, buďte opatrní a chod'te v místě, kde je podlaha suchá.*



- V případě, že potřebujete pomoc od ošetřujícího personálu, například Vám dokapala infúze, potřebujete na toaletu, máte bolesti – použijte signalizační zařízení k přivolání sestry.*



- ***Bud'te opatrní a pozorní při vstávání z lůžka nebo „jen“ při dosahování na noční stolek!***

Při vstávání z lůžka zůstaňte chvíli sedět, než se Vám vyrovná tlak, nevstávejte ihned. Pokud nedosáhnete na noční stolek, raději přivolejte ošetřující personál.



- ***Pokud Vám v cestě překáží židle, schůdky nebo cokoli jiného, požádejte ošetřující personál o odstranění těchto překážek. Budete tak mít volný průchod a nezakopnete.***



- ***Používejte vhodné kompenzační pomůcky – chodítko, sedačku, berle, hole.***

Pokud používáte tyto pomůcky poprvé, rehabilitační pracovník nebo ošetřující personál Vám rád pomůže s nácvikem jejich používání.



- ***Nepřeceňujte své možnosti a požádejte ošetřující personál o pomoc při hygieně, chůzi na WC.***



- ***Dodržujte pitný režim! Nedostatek tekutin způsobuje bolesti hlavy, malátnost, únavu, pokles fyzické a duševní výkonnosti. A nakonec může být příčinou pádu.***



- ***Pokud máte strach, že ve spánku spadnete z lůžka nebo nemáte jistotu při změně polohy na lůžku, neostýchejte se požádat personál o zvednutí bočních postranic. Uchrání Vás před pádem.***



- ***Spolupracujte s ošetřujícím personálem při ranní hygieně, léčebných výkonech, rehabilitaci. Dbejte prosím jejich pokynů!***



- ***Dodržujte léčebný režim doporučený ošetřujícím lékařem! Pokud Vám doporučí klid na lůžku, opravdu nevstávejte z lůžka a použijte zvonek. Není to náš rozmar, ale součást Vaší léčby!***



- ***Při změně polohy na lůžku využijte hrazdičku, která je zavěšená nad lůžkem. Pomůže Vám při otáčení na boky, vysunutí směrem nahoru nebo při vsávání z lůžka.***



Doporučení:

I v domácím prostředí dodržujte některé z těchto rad. Vyvarujte se kluzkých koberečků a předložek. Uspořádejte si vhodně nábytek, snížíte tak možnost zakopnutí. Dejte pozor na zvýšené prahy u dveří. Buďte velmi pozorní a opatrní, protože nástrah číhá všude mnoho.

Věříme, že pokud budete dodržovat uvedené pokyny a spolupracovat s ošetřujícím personálem, přispěje to k vyhnutí se zbytečným úrazům a brzkému návratu do běžného domácího života.