

## Důsledky pádu

- ♥ zlomeniny;
- ♥ poranění hlavy a mozku;
- ♥ tržné rány;
- ♥ podchlazení;
- ♥ popáleniny, opařeniny;
- ♥ úzkost, deprese;
- ♥ snížení aktivity a sociální izolace následkem obav z pádu.

## Na co si dát pozor?

### Koupelna

- ♥ používejte protiskluzové pomůcky, vanovou sedačku, nástavce na WC;
- ♥ zajistěte sezení ve sprše.

*Tento dokument vznikl se státní podporou Technologické agentury ČR v rámci programu ÉTA (projekt č. TL03000518 „Podpora neformálních pečovatелů v Jihočeském kraji prostřednictvím audiovizuálních prostředků včetně virtuální reality“).*

Ilustrační obrázky – zdroj: <https://pixabay.com/cs/>



Zdravotně  
sociální fakulta  
Faculty of Health  
and Social Sciences

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

## KDO JE NEJVÍCE OHROŽEN PÁDEM A ZRANĚNÍM?



- ♥ děti a senioři;
- ♥ osoby s kardiovaskulárním onemocněním;
- ♥ osoby s neurologickým onemocněním;
- ♥ osoby s onemocněním pohybového aparátu;
- ♥ osoby se smyslovými poruchami (poruchy zraku, sluchu);
- ♥ osoby s psychiatrickými nemocemi;
- ♥ osoby užívající více léků najednou nebo užívající riziková léčiva, jako například:
  - léčiva na spaní nebo na úzkost,
  - silná léčiva proti bolesti,
  - léčiva snižující krevní tlak,
  - léčiva na odvodnění (tzv. diuretika),
  - tlumivá léčiva (tzv. sedativa),
  - antidepresiva a léčiva na manickou poruchu,
  - léčiva na psychózu a/nebo delirium,
  - léčiva na epilepsii,
  - léčiva na problémy se srdcem.

V případě pochybností se poraďte s lékařem či lékárníkem.

T A  
Č R



## Prevence pádů v domácím prostředí

Domov je prostředí, které nám poskytuje pocit bezpečí, ale aby tomu tak bylo, je potřeba si uvědomit i riziková místa a situace.

T A  
Č R

Tento projekt je spolufinancován se státní podporou Technologické agentury ČR v rámci programu ÉTA [www.tacr.cz](http://www.tacr.cz)



Zdravotně  
sociální fakulta  
Faculty of Health  
and Social Sciences

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

## Ložnice a obývací prostory

- ♥ nepoužívejte malé kusové koberečky, případně je zajistěte proti skluzu;
- ♥ zabezpečte volně ležící přívodné kabely od elektrospotřebičů;
- ♥ zajistěte si vhodné osvětlení s jednoduchým ovládáním v každé místnosti, popř. pohybové čidlo a detektor rozsvícení;
- ♥ mějte dosažitelné osvětlení místnosti z lůžka;
- ♥ zajistěte trasu z lůžka na WC bez překážek;
- ♥ nepřepĺňujte místnosti nábytkem;
- ♥ nepoužívejte nestabilní nábytek s kolečky bez možnosti zabezpečení;
- ♥ neumísťujte věci běžné potřeby do vysokých pozic;
- ♥ nevolte drsnou strukturu výmalby (riziko zranění při pádu);
- ♥ neumísťujte věci na schody a schodiště vybavte pevným zábradlím;
- ♥ okraje schodů barevně odlište a vybavte protiskluzovým okrajem;
- ♥ dveřní prahy by měly být v úrovni podlahy.

## Kuchyně

- ♥ neumísťujte používané předměty do nepraktické výšky;
- ♥ kontrolujte podlahu pro případ vylité tekutiny na podlaze.



## Obecné doporučení

- ♥ volte vhodnou obuv bez vysokých podpatků, s protiskluzovou podrážkou, ve správné velikosti, případně choďte jen v protiskluzových ponožkách;
- ♥ noste pohodlné oblečení, nevhodné jsou dlouhé sukně a příliš dlouhé nohavice;
- ♥ užívejte předepsaná léčiva dle rozpisu a případné vedlejší účinky vždy konzultujte se zdravotníkem.

## Co pomůže pádu předcházet?

- ♥ udržujte fyzickou aktivitu dle svých možností, stačí několik minut denně, myslete na správné dýchání;
- ♥ používejte správné kompenzační pomůcky, většinu z nich předepisuje praktický lékař a jsou hrazeny ze zdravotního pojištění;
- ♥ užívejte správně předepsaná léčiva dle doporučení lékaře;
- ♥ otestujte si své riziko pádu (u praktického lékaře nebo pecujeme@zsf.jcu.cz);
- ♥ zvažte možnost instalace systému nouzového volání (telefon, čidlo nebo tísňové tlačítko) či detektor pádu;
- ♥ udržujte pravidelné kontakty se svými blízkými;
- ♥ sdílejte své obavy, s odborníkem nebo s rodinou;
- ♥ neodmítejte pomoc druhých;
- ♥ rozhlédněte se po svém bytě a zvažte případná rizika a o totéž požádejte i další osoby – víc očí víc vidí.

## Co dělat v případě pádu?

- ♥ přivolejte pomoc (telefonem, čidlem, voláním);
- ♥ v případě zranění se do příjezdu pomoci snažte nehýbat;
- ♥ snažte se zamezit prochladnutí;
- ♥ i když nemáte známky zranění, informujte svého praktického lékaře.

## Svépomocná skupina „Pečujeme o své blízké“.

### Nabízené služby:

- psychosociální podpora ze strany psychologa;
- nácvik relaxačních technik;
- sociálně-právní poradenství;
- poradenství v oblasti zdravého životního stylu a vyhodnocení krevního tlaku, hladiny glykemie a cholesterolu;
- pravidelné kondiční cvičení a nácvik cviků v prevenci bolesti zad a mobilizaci kloubů a páteře;
- možnost konzultace vašich zdravotních problémů s fyzioterapeutem;
- nácvik praktických ošetrovatelských dovedností nutných ke zvládnutí péče o závislou osobu;
- možnost konzultace péče o závislou osobu se zdravotní sestrou;
- nácvik kognitivní aktivizace (trénování paměti);
- zprostředkování další podpory a pomoci.

**Veškeré služby jsou poskytovány zdarma!**

**V případě zájmu pište na pecujeme@zsf.jcu.cz**

### Místo konání služeb:

Zdravotně sociální fakulta Jihočeské univerzity,  
Institut aplikovaných zdravotně sociálních věd –  
pracoviště praxe,  
Nerudova 53a, 370 11 České Budějovice



- ♥ Prevence pádů a bezpečný domov pro děti:  
<https://detstvibezurazu.cz/prevence-urazu-deti/bezpecny-domov/pady/>

### Kontaktní osoba:

**doc. Ing. Iva Brabcová, Ph.D.**  
brabcova@zsf.jcu.cz

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Zdravotně sociální fakulta

Ústav ošetrovatelství, porodní asistence  
a neodkladné péče

J. Boreckého 1167/27, 370 11 České Budějovice