

Informační materiály

Jak předcházet pádům

Lidé se dožívají stále vyššího věku a je správné, že chtějí vést kvalitní život ve zdraví. Bohužel pády starších lidí jsou velmi časté. Mnohým pádům ale můžeme snadno předejít. Omezování svých pohybových aktivit jen proto, že jste někdy v minulosti upadli, nebo se pádu obáváte, může být naopak příčinou dalších zranění. Proto Vám nabízíme následující rady.

Zůstaňte fyzicky aktivní

Pády mohou být způsobeny povolenými svaly, špatnou rovnováhou. To vše můžete zlepšit, a proto jsou důležité:

- Pravidelná fyzická aktivita jako je rychlá a častá chůze, práce na zahrádce, nebo udržování domácnosti, navštěvování tanečních nebo jakýchkoliv jiných pohybových aktivit.
- Pravidelná jednoduchá cvičení a masáže, které mohou pomoci proti bolestem kloubů a páteře i proti otokům.
- Také cvičení Tai Či se ukázalo jako výborná technika pro udržení rovnováhy a prevence proti pádům. Je ale třeba vědět, zda učitel má zkušenosti s prací se staršími lidmi.

Nezapomeňte, že když začínáte s jakoukoliv fyzickou aktivitou, je dobré:

- Poradit se s lékařem.
- Začít pozvolna, pomalu zvyšovat náročnost a všimnout si reakce svého těla.

Jak se bránit rizikům v běžném životě

- Jestliže vstáváte z postele, nebo po delším sezení z křesla, je dobré to dělat velmi pozvolna.
- Když vstanete rychle, pokles krevního tlaku často způsobí mžítka před očima. Pomůže Vám, když si nejprve několikrát protáhnete ruce a nohy. Dobré je také před vstáváním podložit si hlavu dalším polštářem.

Buďte vnímaví ke změnám Vašeho zdravotního stavu

- 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 Vašim přátelům, nebo sousedům.

- Pokud máte problémy s krční páteří, je třeba abyste byli velmi opatrní, zejména při záklonech hlavy. Raději se jim vyhněte, protože byste si tak snadno mohli způsobit závrať .

Zdravá výživa

- Postarejte se o to, aby Vaše strava obsahovala dostatečné množství vápníku a vitamínu D. To udrží Vaše kosti silné a zabrání zlomeninám. Mléko, sýry a jogurt obsahují vápník. Pokud možno z nich vybírejte raději ty nízkotučné.
- Vitamín D najdeme pouze v malém množství potravin. Obsahují ho olejnaté ryby – sardinky a tuňák a dále je obsažen v mase. Je také v tučných pomazánkách a obsahují ho kukuřičné lupínky, nebo vločky, které můžete mít k snídani. Vitamín D můžete také získat ze slunečních paprsků působením na pokožku, ale příliš silné slunce a dlouhý pobyt na něm, by Vám mohl spíše uškodit. Poradte se příležitostně se svým lékařem.

Oblečení, obuv a brýle

- Neobouvejte si staré, rozšlapané a volné boty, volné pantofle, nebo naopak boty s vysokým podpatkem. Neoblékejte dlouhé, plandavé kalhoty, příliš dlouhou noční košili a vůbec obuv nebo oblečení, které by mohlo zapříčinit pád, uklouznutí nebo klopýtnutí.
- Obujte si lehké, kvalitní a padnoucí boty nebo sandály s patou či páskem kolem ní. Rozhodně nechodte v ponožkách nebo v punčochách po kluzké podlaze. Ani různé doma vyrobené "přezůvky", nejsou vhodné.
- Brýle zvlášť na čtení a zvlášť na dálku jsou bezpečnější, než bifokální brýle (spojené).
- Uvažujte o zakoupení spodního prádla s chrániči na bocích, které Vám v případě pádu pomohou proti zlomenině. Toto prádlo je možné normálně vyprat, nedeformuje Vaši postavu a můžete jej nosit ve dne i v noci. Zeptejte se Vašeho lékaře, kde je možné takovéto prádlo objednat.

Bezpečnostní opatření ve Vašem bytě i okolí.

- Upevněte schránku na noviny a poštu do takové výše, abyste se nemuseli příliš předklánět ani natahovat při vybírání pošty.
- Zajistěte si dostatečné osvětlení zejména v kuchyni a na schodišti, minimálně 100 W žárovky způsobí, že nepřehlédnete nebezpečí.
- Kupte si žárovky s dlouhou životností, abyste je nemuseli často měnit.
- Označte okraje schodů bílým neklouzavým materiálem, usnadní Vám to orientaci
- Zejména v kuchyni, koupelně a poblíž schodů mějte zásadně vždy neklouzavé koberce či podložky (se spodní pryžovou vrstvou).
- Zábradlí a madla učiní Váš pohyb bezpečnějším zejména na toaletě, v koupelně a na schodišti.
- Dbejte na to, aby okraje koberců všude dobře přiléhaly (nebo je upevněte), abyste o ně nezakopli.
- Věci, které často používáte, mějte uschované na snadno přístupných místech, abyste se nemuseli příliš ohýbat, natahovat a překonávat překážky.
- Pro obtížnější činnosti spojené zejména se záklonem hlavy (vyměňování žárovek, věšení záclon a podobně) si raději vždy opatřete pomoc.

- Vždy jsou bezpečnější pevné schůdky s držadlem a pojistným řetězem než vratká židle.
- Nábytek na kolečkách může být nebezpečný ve chvíli, kdy se o něj chcete opřít. Zvažte proto raději odstranění koleček.
- Pokud jste něco vylili či rozsypali na podlahu, co nejrychleji to odstraňte, mohlo by to být nebezpečné pro Vás i pro Vaše návštěvy.
- Nezapomeňte vždy posypat namrzlé či vlhké schody, po kterých byste mohli jinak velmi snadno uklouznout.

Měli byste také pamatovat na technické vybavení své domácnosti. Určitě bude užitečné, pokud budete mít v bytě nebo domě více telefonních přístrojů – snáze se v případě nehody k nim dostanete.

Pro ty, kteří jsou více ohroženi pády a náhlým zhoršením zdravotního stavu (např. diabetici, kardiaci a podobně) by jistě měli zvážit možnost nainstalování systému nouzového volání. Jedná se o tlačítko, které máte stále u sebe (jako přívěsek na krku či náramek), stisknete je v případě potřeby a spustíte tak řetěz nouzového volání na jehož konci je centrála, která je vyhodnotí a zajistí Vám pomoc například tím, že zavolá Vaše sousedy, známé či příbuzné.

Pro Vaši bezpečnost je také důležité, abyste měli doma dostatečnou pohodu. Pokud je u Vás příliš chladno, je možné předpokládat, že budou Vaše svaly ztuhlé a méně pružné budou moci reagovat.

Pokud máte psa nebo kočku, kteří se Vám někdy připlou pod nohy, je dobré, abyste je opatřili obojkem svítivě jasné barvy – snáze je uvidíte.

Kam se můžete obrátit o další pomoc

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.

Co byste měli udělat, pokud upadnete.

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 a/nebo cítíte bolest, snažte se přivolat pomoc, aniž byste příliš měnili polohu těla. Pokud to není možné, rozvažte 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, zať ukejte 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.

Je velmi důležité umět si poradit v případě pádu. Daleko důležitější, účinnější i příjemnější je pádům předcházet. Pamatujte proto raději na zdánlivé drobnosti s dalekosáhlým významem, které jsme Vám předložili.

***Tento informační materiál byl vydán za laskavé podpory Ministerstva zdravotnictví
ČR GEMA 2002.***

PDF dokument vytvořen 10-03-2004