



INFORMACIJE ZA PACIENTE IN OSKRBOVALCE

PREPREČITEV NAKLJUČNIH PADCEV DOMA

INFORMACIJE ZA OSEBE S TVEGANJEM ZA PADCE

KAKO LAHKO PREPREČITE PADCE?

Zelo pomembno je, da živite v varnem okolju in se izogibate nevarnemu vedenju.

Osvetlitev:

- Dobro osvetlite sobe v hiši.

Tla:

- Izogibajte se uporabi preprog;
- Izogibajte se uporabi voska;
- Ne hodite po mokrih tleh;
- Bodite previdni pri polomljenih ali neravnih stopnicah in podov.

Kopalnica:

- Uporabljajte fiksne opore ali ročaje, da ne zdrsnete pod tušem ali v kadi;
- Postavite ročaj na zid blizu školjke. Uporabljajte ga, da vstanete in se usedete;
- Postavite nastavek za povišanje na desko školjke. Tako se boste lažje usedli in vstali.

Stopnice:

- Ne uporabljajte preproge in drugih ovir;
- Uporabljajte ograjo.

Pohištvo:

- Ohranite prostor nezaseden za prehod;
- Bodite pozorni na otroške igrače;
- Ne uporabljajte podaljškov in ohlapnih električnih žic;
- Za trenutke oddiha uporabljajte naslanjač ali stole z naslonjali za roke.

Oblačila:

- Uporabljajte zaprte čevlje ali copate, prave velikosti, brez vezalk in s protizdrsnimi podplati;
- Nosite udobna oblačila, ki vas ne ovirajo med gibanjem;
- Sedite ko se oblačite in obuvate ter med slačenjem in sezuvanjem.

Vsakdanje življenje:

- Ne stopajte na stopničke ali stole, ampak dovolite da vam pomagajo;
- Bodite pozorni na pse in mačke: lahko vas spotaknejo;
- Uporabljajte pripomočke za pravilno in varno gibanje. Na primer palico, bergle, hojico ali voziček. Osebje zdravstvenega okrožja vam bo razložilo kako se pravilno uporabljajo pripomočki.



KAKO SE IZOGNETE PADCEM IZVEN DOMA?

- Ne hodite ven, če je močan veter;
- Ne hodite ven, če je sneg ali led;
- Ne hodite ven, ko dežuje;
- Bodite pozorni na listje raztreseno po tleh;
- Če ste utrujeni ali se počutite slabo, se usedite na klopcu;
- Počakajte, da se avtobus ustavi preden vstopite ali izstopite;
- Bodite pozorni na stopničke, ko vstopate in izstopate v trgovini in drugih prostorih.
- Bodite previdni, da se ne spotaknete na pločniku;
- Bodite pozorni na luknje na cesti.
-

TRI ENOSTAVNA PRAVILA ZA PREPREČEVANJE VSEH PADCEV:

Za zmanjšanje tveganja za padec, sledite tem enostavnim pravilom:

- Po navodilih zdravstvenega osebja, izvajate vaje: izboljšajo ravnotežje, koordinacijo, moč in gibčnost;
- Preverite zdravila: posvetujte se s svojim zdravnikom glede zdravil, ki jih jemljete, nekatera zdravila zvišajo tveganje za padce;
- Preverite vid: če nosite očala ali imate probleme z očmi, opravljajte redne preglede vida.

V primeru dvomov se obrnite na vašega zdravnika.

Spodaj zabeležite vprašanja za katera mislite, da so pomembna:

Oktober 2015

Uredila skupina referentov podjetja "Preprečevanje nezgodnih padcev".

Avtorji izjavljajo, da informacije na tej informativni kartici, nimajo sponzorstva ali nasprotja interesov.

Vsebovane informacije ne nadomeščajo odnosa med zdravnikom/medicinsko sestro in pacientom.

Ta informativna kartica je bila predložena ocenitvi prostovoljnih združenj.