



INFORMACIJE ZA PACIENTE IN OSKRBOVALCE

ZAŠČITA OTROK PRED NAKLJUČNIMI PADCI V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

INFORMACIJE ZA ODRASLE, KI SKRBIJO ZA OTROKE

KAKO LAHKO PREPREČIM PADCE?

Sledite tem preprostim pravilom:

- Bodite poleg otroka dokler ni samostojen.
- Razložite otroku kaj sme in kaj ne sme s pomirjujočim tonom glasu.
- Poskušajte biti potrpežljivi in ne vztrajajte z ukazi ali prepovedmi. Vedno ne pripeljejo do dobrih rezultatov.
- Zamotite otroka z drugimi privlačnimi in zanimivimi dejavnostmi, kadar počne stvari, ki so lahko nevarne.
- Zagotovite počitek in spanje otroku, primerno za njegovo starost. Z vprašanji o posebnih potrebah se obrnite na svojega pediatra.

KAKO LAHKO PREPREČIM PADCE DOMA?

Spodaj boste našli nekaj koristnih nasvetov, da bo vaš dom bolj varen.

Pohištvo in oprema

- Dobro pritrdite pohištvo in police, saj jih lahko otrok uporablja, da se dvigne na noge.
- Nikoli ne pustite otroka na visoki površini, na primer mizi, sedežni ali visokem otroškem stolu.
- Uporabljajte primerno posteljico glede na starost otroka, z varovalno ograjo v prvih letih življenja.
- Izogibajte se, da otrok spi v postelji staršev.

Previjalna miza

- Ko uporabljate previjalno mizo, nikoli ne pustite otroka samega, niti za trenutek.
- Če se morate premakniti, držite eno roko na telesu otroka.
- Pripravite vse kar potrebujete pred previjanjem otroka.

Igrače

- Bodite pozorni, da otrok uporablja igrače, ki so primerne njegovi starosti.
- Bodite pozorni kadar otrok uporablja gugalne igrače.
- Ne uporabljajte hojice, ker ni stabilna.

Tla

- Ne puščajte igrač raztresenih po tleh.
- Ne puščajte električnih kablov po tleh.
- Izogibajte se uporabi voska.
- Izogibajte se uporabi preprog.
- Naj otrok ne hodi po mokrih tleh.

**Stopnice in ograja**

- Naučite otroka kako hoditi gor in dol po stopnicah.
- Spremljajte otroka kadar gre gor ali dol po stopnicah, dokler se ne nauči sam držati za ograjo.
- Zaščitite vhod na stopnice, če je otrok še majhen, na primer z vratci ali varnimi pregradami.

Okna in okenske police

- Otroka nikoli ne pustite nenadzorovanega v sobi z odprtimi okni.
- Otroka nikoli ne pustite nenadzorovanega na balkonu in terasi.
- Pohištvo in igrače na katere se lahko otrok vzbne naj niso blizu oken.

Razsvetljava

- Dobro osvetlite prostore v hiši.

Obroki

- Uporabljajte varnostni pas kadar otrok sedi na stolčku za hranjenje.

KAKO LAHKO PREPREČIM PADCE IZVEN DOMA?**Premikanje**

- Vedno uporabljajte varnostni pas na otroških vozičkih in otroških stolčkih, tudi za kratke premike.
- Vedno uporabljajte varnostni pas na sedežu za otroke v avtu.

Igre

- Nadzirajte otroka v parku in na igrišču.
- Preverite varnost iger in okolja.

V primeru dvomov se obrnite na svojega pediatra.

Oktober 2015

Uredila skupina referentov podjetja "Preprečitev padcev otrok".

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.