

Informační materiály

Pády – nepodceňujeme je a předcházíme jim

Praktický návod pro seniory a jejich rodinné příslušníky

Chtěli bychom Vám předložit několik praktických informací, jak je možné předcházet pádům starších lidí, které sice nemusejí, ale mohou mít nesmírně vážné důsledky. Omezení nebezpečí pádů umožní starším lidem žít samostatněji a déle ve svém prostředí. Chtěli bychom Vás upozornit na nejčastější příčiny pádů a možnosti, jak se jim bránit.

Rizika a příčiny pádů

Pády jsou ve vyšším věku velmi časté. Jejich důsledky mohou být velmi závažné. I v těch případech, že nedojde ke zranění nebo k závažnému zranění, pád vždy nějaký důsledek má. Přinejmenším vede k omezení hybnosti ze strachu před dalším pádem, může také ale vést k prochlazení. Většina pádů je způsobena uklouznutím, zakopnutím o nevhodně umístěný předmět, časté jsou také pády ze schodů.

Riziko pádů je ve stáří vyšší. Ve věku 85 let jsou pády dokonce pětkrát častější než v 65 letech. Čím to je způsobeno:

Horší rovnováha:

ve stáří se zpomalují reakce, které vedou k zachování rovnováhy. Ta je významným způsobem porušena také některými chorobami, například v důsledku cévní mozkové příhody, Parkinsonovy choroby či syndromu a podobně.

Slabší svalstvo/méně stabilní klouby:

artróza zejména nosných kloubů je ve stáří velmi častá. Bolesti, které ji doprovázejí vedou k omezení pohybu, který je nutný k zachování normální funkce a síly svalů a stability kloubů.

Horší zrak:

zhoršování zraku je také bohužel součástí stárnutí. Některé poruchy (jako například kataraktu – tzv. šedý zákal) lze odstranit, jiné nikoli. Horší zrak je potom samozřejmě významným rizikovým faktorem pádů, vede k přehlédnutí překážek, předmětů či nerovností. To vše zhoršuje ještě špatné osvětlení.

Vliv léků:

uklidňující léky, některá antidepresiva, léky na spaní mohou vést k malátnosti, točení hlavy. Pokud Vám lékař takovéto léky předepisuje, vždy se jej zeptejte, jaké mohou mít vedlejší účinky.

Následující odstavce Vám podají několik informací a rad, které Vám mohou pomoci, pokud se jimi budete řídit, snížit riziko pádů.

15 rad, jak zabránit pádům:

1. Pravidelně cvičte, i když to bude jenom krátká procházka denně, sami brzy poznáte, že se cítíte lépe, že máte silnější svaly a pevnější klouby.
2. Na obě strany schodů umístěte madla a držadla tak, abyste na ně snadno dosáhli, lehce se jich mohli chytit a přidržovat při chůzi po schodech.
3. Nikdy nenechávejte na schodech, chodbách a všech místech, kudy chodíte, žádné předměty. Zejména odstraňte veškeré šňůry a kabely, které by se mohly připlést do cesty.
4. Dbejte na dostatečné osvětlení všech míst, kde právě jste, k posteli si dejte lampičku, abyste nevstávali do tmy.
5. V koupelně užívejte zásadně neklouzavé podložky do vany i vedle ní. Protože se mnoho úrazů stane právě při vstávání z vany, je zvláště důležité, abyste měli u vany pevná madla, velmi užitečná je i tyč umístěná příčně nad vanou.
6. Nahradte nevyhovující a klouzavé koberce. Nyní už se vyrábějí neklouzavé koberce se spodní pryžovou vrstvou. Je důležité zabránit zakopnutí o okraj koberce. Proto volné okraje koberců připevněte k podlaze, zasuňte pod nábytek a podobně.
7. Snažte se, abyste měli všechny věci, které často používáte, v přiměřené výši, abyste se nemuseli příliš natahovat a zaklánět hlavu (závrať) – ani příliš ohýbat. To se týká poštovní schránky, skříní a skříněk a podobně.
8. Když již musíte pro něco do větší výšky, použijte správně schůdky. Nikdy si nestoupejte na židle nebo stolky, které se mohou převrátit.
9. Z postele vstávejte pomalu, nejdříve se posaďte, trochu si vsedě zacvičte a teprve potom vstaňte. Je tak méně pravděpodobné, že se Vám zatočí hlava.
10. Dbejte o svůj zrak, je důležitý pro Vaši bezpečnost. Chodte na pravidelné kontroly a noste správné brýle, pokud Vám je lékař předepíše.
11. Nenoste nikdy oblečení (zejména župany a noční košile) tak dlouhé, že byste o ně mohli při chůzi zakopnout.
12. Nenoste boty, které Vám nepadnou, ani ty, které mají klouzavou podrážku. Noha by měla sedět na noze pevně a pohodlně. Nebezpečné jsou i volné pantofle. Nezapomínejte, že i vysoké podpatky jsou vhodné spíše do společnosti a nikoli na běžné všední nošení.
13. Spěchejte pomalu, například k telefonu. Vaši přátelé a známí by měli vědět, že Vám chvilku potrvá, než k telefonu dojdete, rádi na Vás počkají. Telefon byste měli mít tak umístěn, abyste se k němu mohli dostat i v případě pádu – o tom ještě dále.
14. Jestliže máte pocit, že se Vám po některých lécích, které Vám lékař předepsal, točí hlava, neváhejte a domluvte se se svým lékařem neprodleně. Určitě najdete řešení.
15. Dbejte na to, abyste v zimním období měli posypovou sůl či písek u východu z domu, jinak byste mohli uklouznout ještě dříve, než pro ně dojdete.

Na co je důležité myslet, když už jste upadli.

1. Zachovejte klid, i když je to určitě těžké a Vy se cítíte šokováni a otřeseni. Prozkoumejte, zda se Vám něco nestalo a zda budete schopni se zvednout, ale zatím se nezvedejte a chvilku počkejte. Poradíme Vám několik kroků, které byste měli určitě učinit.

Jestliže jste zranění, máte bolest, která Vám znemožňuje pohyb, anebo se prostě nejste

schopni zvednout:

1. Snažte se zavolat pomoc: ideální je, když máte u sebe tlačítko nouzového volání, které pouze stisknete. Nejste-li takto vybaveni, snažte se dostat posouváním po zemi k telefonu (který by měl být tak nízko, abyste na něj i takto dosáhli). Pokud to nejde či nemáte telefon, zkuste zabouchat na sousedovu zeď, nebo se dostat ke dveřím či oknu. Vše si ale nejdřív rozmyslete a šetřete své síly.
2. Snažte se dostat na měkčí a teplejší povrch, pokud jste právě na něm neupadli.
3. Neprochladněte. Snažte se něčím přikrýt. Snažte se neležet pod oknem či v průvanu.
4. Snažte se pohybovat – nezůstávejte příliš dlouho v jedné poloze, urychlíte tím prochlazení a například v případě cévní mozkové příhody by jste si mohli velmi rychle přivodit zbytečné proleženiny. Jestliže to je jen trochu možné, otáčejte se a hýbejte těmi končetinami, kterými hýbat můžete.
5. Nezůstávejte ve vlhku způsobeném například tím, že vám odešla moč. Snažte se posunout o kus dále a/nebo mokrou plochu překrýt novinami či nějakou látkou.

Jestliže jste měli štěstí a neporanili jste se a cítíte, že jste schopni vstát:

- Předtím než začnete vstávat se přesvědčete, zda nejste opravdu zraněni. Dále Vám předáme několik instrukcí, jak bezpečně vstát po pádu. Tento způsob je sice dobrý a bezpečný, ale ještě neznamená, že je pro Vás ideální. Úplně nejlepší by bylo, kdybyste se Vy sami poradili se svou rehabilitační pracovnící, která Vám jistě nejlépe poradí, jaký způsob je právě pro vás ten nejlepší.
- Nevstávejte najednou, nejdříve se přetočte, klekněte si na kolena a opřete se rukama o zem. Takto "po čtyřech" se přesuňte k nejbližšímu stabilnímu kusu nábytku (židli, posteli, stoličce), na který si můžete sednout, opatrně se zvedejte a posaďte se. Chvilí odpočívejte vsedě a teprve potom můžete opatrně vstát. Při chůzi se pro jistotu ještě chvíli přidržujte nábytku nebo madel.

Jaká je role jednotlivých odborníků v prevenci pádu:

- Praktický lékař by Vás měl po každém pádu vyšetřit. I nenápadný pád může mít závažné důsledky.
- Rehabilitační pracovník – ergoterapeut by měl umět Vám poradit, jak byste zařídili svůj byt bezpečněji a pohodlněji. Poradí Vám také, jaké pomůcky a vybavení byste si měli pořídit.
- Rehabilitační pracovník – fyzioterapeut. Někteří fyzioterapeuti se specializují na problematiku práce se staršími lidmi a mohou ohodnotit stav Vašeho pohybového systému a poradit Vám jakým způsobem nejlépe vstát v případě pádu, ale také jak můžete ještě lépe pádům předcházet. Mohou Vám také doporučit nejvhodnější kompenzační pomůcky.

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

PDF dokument vytvořen 10-03-2004