

## Bezpečí domova seniora

Je nesmírně důležité, aby domov seniora byl bezpečný. Jak to můžete zjistit? Zkuste si odpovědět na následující otázky. Chtěli bychom Vám předložit několik praktických otázek.

- Máte léky uložené v uzamykatelné schránce nebo skřínce?
- Fungují Vám řádně plynové spotřebiče?
- Jsou povrchy podlah neklouzavé, koberce připevněné a v dobrém stavu (bez ohrnutých okrajů)?
- Co Vaše boty? Padnou Vám pevně, podepírají dostatečně nohu, nemají příliš klouzavou podrážku?
- Máte doma alespoň jeden kouřový detektor?
- Jsou dveře, hala a schody dobře osvětlené, neleží v cestě předměty, o které byste mohli zakopnout?
- Vypínače světel – jsou funkční, na obou stranách chodby či schodů, vhodně umístěné, označené, dobře viditelné?
- Máte na schodech zábradlí?
- Je nábytek rozmístěn tak, abyste měli dost prostoru pro pohyb?
- Jste si jisti, že Vaše elektrické zásuvky nejsou přetíženy?
- Máte ve Vaší kuchyni vedle sporáku a dřezu umístěnou pracovní linku?
- Vaříte-li ve větším hrnci, jsou jeho držadla či ucha umístěna ve správném směru – mimo oheň a tak, abyste hrnec nemohli strhnout, když jdete kolem sporáku?
- Dosáhnete do kredence a na poličky, aniž byste se natahovali?
- Používáte schůdky? Jsou stabilní a bezpečné?
- Neodkládáte utěrky a chňapky blízko rozpáleného vařiče?
- Když něco vylijete, vyčistěte to ihned, abyste se vyhnuli uklouznutí?
- Pustíte si dříve studenou vodu než teplou?
- Máte v koupelně rohožku, která neklouže?
- Máte madla u vany a záchodové mísy?
- Můžete se v koupelně posadit?
- Máte v noci po ruce stolní lampičku nebo baterku?
- Jsou zahradní chemikálie uloženy v bezpečných schránkách se snadno čitelnými štítky a na místě, které se dá zamknout?

## Nebezpečí pádů ve stáří

Praktický návod pro seniory a jejich rodinné příslušníky. Chtěli bychom Vám předložit několik praktických informací, jak je možné předcházet pádům starších lidí, které sice nemusí, 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 pětikrát častější než v 65 letech.

### Možné příčiny pádů:

- **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 a méně stabilní klouby:** artróza, zejména nosných kloubů, je ve stáří velmi častá. Bolesti, které ji doprovázejí, vedou k omezení pohybu, jenž 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.

Pro ty, kteří jsou více ohroženi pády a náhlým zhoršením zdravotního stavu (např. diabetici, kardiáci 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 jej v případě potřeby a spustíte tak řetěz nouzového volání, na jehož konci je centrála, která jej 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.

### 15 rad, jak zabránit pádům.

- Pravidelně cvičte, i když to bude jenom krátká procházka denně, sami brzy poznáte, že se cítíte lépe, že máte silnější svaly a pevnější klouby.
- 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.
- 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.
- Dbejte na dostatečné osvětlení všech míst, kde právě jste, k posteli si dejte lampičku, abyste nevstávali do tmy.
- 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.
- Nahradte nevyhovující a klouzavé koberce. Nyní už se vyrábějí neklouzavé koberce se spodní pryžovou vrstvou. Je důležité zabránit zakopnutí o okraj koberce. Proto volně okraje koberců připevněte k podlaze, zasuňte pod nábytek či podobně.
- Snažte se, abyste měli všechny věci, které často používáte, v přiměřené výši, abyste se nemuseli příliš natahovat a zaklánět hlavu (závrat) – ani příliš ohýbat. To se týká poštovní schránky, skříní, skříněk a podobně.
- Když již musíte pro něco do větší výšky, použijte správně schůdky. Nikdy si nestoupejte na židle nebo stolky, které se mohou převrátit.
- Z postele vstávejte pomalu, nejdříve se posadte, trochu si vsedě zacvičte a teprve potom vstaňte. Je tak méně pravděpodobné, že se Vám zatočí hlava.
- Dbejte o svůj zrak, je důležitý pro Vaši bezpečnost. Chodte na pravidelné kontroly a noste správné brýle, pokud Vám je lékař předepíše.
- Nenoste nikdy oblečení (zejména župany a noční košile) tak dlouhé, že byste o ně mohli při chůzi zakopnout.
- 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.
- 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 umístěn tak, abyste se k němu mohli dostat i v případě pádu – o tom ještě dále.

- Jestliže máte pocit, že se Vám po některých lécích, které Vám lékař předepsal, točí hlava, neváhejte a domluvte se svým lékařem neprodleně. Určitě najdete řešení.
- 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.

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:

#### 1. Jestliže jste zranění, máte bolest, která Vám znemožňuje pohyb, anebo se prostě nejste schopni zvednout:

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 ale nejdříve rozmyslete a šetřete své síly.

Snažte se dostat na měkčí a teplejší povrch, pokud jste právě na něm neupadli.

Neprochladněte. Snažte se něčím přikrýt. Snažte se neležet pod oknem či v průvanu.

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.

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.

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

Předtím, než začnete vstávat, přesvědčte se, zda nejste opravdu zranění. 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.

Nezůstávejte 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 posadte se. Chvilí odpočívajte vsedě a teprve potom můžete opatrně vstát. Při chůzi se pro jistotu ještě chvíli přidržujte nábytku nebo madel.