



Zavod za fizikalnu
medicinu i rehabilitaciju
Dr Miroslav Zotović



SPREČAVANJE PADOVA KOD PACIJENATA



KOJE SU RIZIČNE GRUPE PACIJENATA

- slabi i iznemogli pacijenti
- pacijenti koji ne mogu hodati sami i potrebna im je pratnja
- pacijenti koji su već padali i imaju strah od ponovnog pada
- pacijenti stariji od 65 godina
- pacijenti nakon operacije (posebno nakon operacije u opštoj anesteziji)
- pacijenti koji koriste lijekove za spavanje i smirenje, lijekove protiv bolova
- zbunjeni, dementni pacijenti

KAKO DOPRINIJETI VLASTITOJ SIGURNOSTI

- ako ste slabi, malaksali ili imate vrtoglavicu ne ustajte sami već pozovite osoblje za pomoć
- nikad ne precjenjujte svoje sposobnosti za ustajanje i hod
- recite osoblju o prethodnim padovima kako bi se povećale mjere predostrožnosti
- ne skidajte zaštitne ograde sa kreveta
- prije sjedanja u invalidska kolica, provjerite jesu li zakočena
- ako ustajete noću, palite svjetlo
- prilikom hodanja koristite naočari, hodaljku ili obje štake ili druga pomagala koja inače koristite
- nemojte hodati u čarapama ili bosim
- koristite papuče sa gumenim đonom
- ne nosite predugu odjeću
- ne hodajte po mokrom podu, čekajte da se osuši
- ne pomjerajte oznake upozorenja za mokr pod
- poštujujte sve druge upute medicinskog osoblja u našoj ustanovi

UKOLIKO SPADATE U RIZIČNU GRUPU ZA PAD

- smjestit ćemo Vas u sobu koja je bliža sestričkoj sobi/ambulanti
- naše osoblje će imati obavezu da Vam u svakoj prilici, danju i noću, pomogne pri ustajanju i hodanju
- ako treba, na krevet ćemo postaviti zaštitnu ogradu

AKO SE DESI PAD

Pregledaće Vas doktor i ustanoviti stepen povrede pri padu, po potrebi uputiti na dalje pretrage i obavijestiti Vašu porodicu o svemu.

SAVJETI ZA SIGURNIJU SREDINU KOD KUĆE

Sredina u kojoj živite treba biti prilagođena Vašem stanju i sposobnostima. Da biste spriječili padove tokom svakodnevnih aktivnosti u svom životnom prostoru, savjetujemo da:

- Redovno mijenjate gumice na štakama i štapu
- podovi ne budu klizavi i neravni
- uklonite tepihe, ponjave i prostirače za koje možete zapeti
- uklonite sav višak namještaja kako biste se lakše kretali
- kablovi i žice od kućanskih aparata ili telefona budu pričvršćene za zidove a ne na podu
- svaka prostorija bude dobro osvijetljena
- na stepenice stavite hrapave i protivklizne rubove, a da prva i zadnja stepenica budu posebno označene (npr. žutom samoljepljivom trakom)
- stepenice imaju rukohvate sa obje strane
- kade i tuš kabine imaju protivklizne gumene podloge i rukohvate
- ukoliko postoji mogućnost za to, postavite sjedalicu u tuš kabinu ili kadu radi sigurnijeg tuširanja