

## JAK ZABRÁNIT PÁDU

Pád je jedna z nejčastějších příčin úrazu, prosíme Vás proto o dodržování následujících pravidel.

1. **INFORMUJTE PRACOVNÍKY**, pokud jste již v minulosti někdy upadli, sdělte to pracovníkům domova, včetně toho, co k pádu vedlo.

2. **NOSTE VHODNOU OBUV**, nejlepší bota je s neklouzavou rovnou podrážkou a páskem přes patu.



3. **POUŽÍVEJTE POMŮCKY**, pokud používáte hole nebo chodítka, používejte je i na krátkou vzdálenost, např. na WC nebo při pohybu na pokoji.

4. **NEOPÍREJTE SE O NEPEVNÉ PŘEDMĚTY**, nejčastěji upadnete, když se opřete o věc, která Vás neudrží (např. pojízdný stolek, klika), využijte k opírání madel, domluvte si s personálem místa, kde potřebujete madla umístit.

5. **NEŽ SI Z LEHU STOUPNETE, SEĎTE KRÁTCE NA LŮŽKU**, velmi často člověk upadne, když se mu zamotá hlava poté, co prudce vstal, vyvarujte se proto prudkého stoupání



6. **NIKDY NECHOĎTE PO MOKRÉ PODLAZE, DÍVEJTE SE, KAM ŠLAPETE**, pády na mokré podlaze jsou zcela zbytečné a neopatrné. Pamatujte na tuto základní poučku!!!

7. **NEBOJTE SE ZAVOLAT SI PRACOVNÍKY DOMOVA**, pokud máte strach se sám vydat třeba na toaletu, nebo mimo byt, zavolejte si tlačítkem pracovníka domova. Neriskujte samostatný pohyb, když si nejste jisti.

