

## PREPREČEVANJE PADCEV V DOMAČEM OKOLJU

Spoštovani!

Po končanem bolnišničnem zdravljenju želimo, da pacient ostane čim bolj telesno aktiven. Gibanje izboljšuje tako telesno kot tudi psihosocialno zdravje, vpliva na ohranjanje ravnotežja, gibljivost sklepov in moč mišic, boljše prebavo, boljši spanec in omogoča neodvisnost pri opravljanju življenjskih potreb.

Bolezni, poškodbe in včasih zdravila, s katerimi zdravimo le-te, lahko močno vplivajo na telesno zmogljivost in gibalno sposobnost. Kadar so posledice bolezni trajne, je za gibalno oviranega posameznika smiselno preurediti tudi domače okolje.

Natančen pregled bivalnega okolja vam bo odkril številne skrite pasti, ki ljudem, ki se težko oziroma negotovo gibljejo, predstavljajo ovire ali so celo glavni razlog za izgubo ravnotežja, zdravi pa jih mogoče niti ne opazimo.

### **Da bo dom varen za hojo, pacient pa čim dlje samostojen, poskrbite za:**

- Obutev mora biti ustrezne velikosti, mehka, pa vendar dovolj čvrsta, da nudi oporo, z ravnimi podplati, ki ne drsijo. Če imajo stopala spremenjeno obliko, priporočamo uporabo ortopedskih vložkov. Neprimerna je bodisi uporaba natikačev, copatov, ki se samo nataknejo na noge ali pa hoja v nogavicah.
- Prehodi med prostori naj bodo dovolj široki za nemoteno gibanje, odstranite vse, kar bi lahko predstavljalo oviro pri hoji, še posebno pri uporabi pripomočkov za hojo (npr. bergle, hojica).
- S tal umaknite vse nizke mizice, škatle, stojala za rože. Preverite tudi, ali so na tleh telefonski oziroma električni kabli, ob katere bi se lahko spotaknil. Velika ovira pri hoji so tudi pragovi.
- Priporočamo, da s tal umaknete vse preproge oziroma tekače. Če so preproge večje, robove zalepite z dvostranskim lepilom in jih s tem dobro pritrdite na podlago.
- Popravite manjkajoče, slabo pritrjene deske ali ploščice na tleh.
- Vedno takoj počistite polito tekočino, hrano ali maščobo.
- Namestite vse pomembne predmete in oblačila, ki jih bolnik pogosto potrebuje, na dosego roke.
- Prav tako poskrbite za primerno razsvetljavo, predvsem ponoči. Nočno razsvetljavo namestite v spalnico, na hodnike, stopnišče in v kopalnico! Veliko padcev se zgodi ravno ponoči, ko se pacient izmuzne nadzoru, vstane in želi v kopalnico.
- Priporočamo vam, da tudi stikala za luči označite s svetlobnim trakom, ki ponoči oddaja svetlobo.
- Velika opora pri hoji so držala na stenah. Predvsem na obeh straneh stopnišč, v kopalnici poleg prhe ali kopalne kadi ter okoli straniščne školjke.
- Kadar bolnika premeščate iz postelje, s stola ali invalidskega vozička, se prepričajte, da so kolesa zaklenjena ali da je stol nameščen ob/na stabilno površino.
- Pri tuširanju oziroma umivanju ob umivalniku priporočamo uporabo stolčka z nedersečo podlago.



Sliki: Stol z neдрsečo podlago

Pri skrbi za pacienta, ki je gibalno oviran, je pomembno, da ob zdravstvenem stanju in njegovi telesni kondiciji poznate tudi njegove želje, potrebe in navade. Povprašajte ga, kakšna so njegova pričakovanja in skrbi že pred vrnitvijo v domače okolje. Tako boste imeli dovolj časa za pripravo varnega domačega okolja, prilagojenega potrebam pacienta.

Področje zdravstvene nege  
Kataloška oznaka: PZN-10  
Julij 2023, verzija 1