



ÚRAD  
VEREJNÉHO  
ZDRAVOTNÍCTVA  
SLOVENSKEJ  
REPUBLIKY



## PÁDY SENIOROV

predstavujú jeden zo závažných rizikových faktorov,  
ktoré seniorov ohrozujú

- Každý 5. pád sa skončí zranením!
- Každý 40. pád má za následok hospitalizáciu!
- Pády sú najčastejšou príčinou úrazov, ktoré sú 5. najčastejšou príčinou úmrtnosti starých ľudí!
- Medzi následky pádov patria zlomeniny krčka bedrového kĺbu, predlaktia či stavcov, poranenie lebky alebo poranenia svalov.
- Jedným z dôsledkov pádu je aj prechladnutie pri nevládnosti a dlhšom ležaní na zemi bez pomoci. Preto je dôležitá minimalizácia rizika a následku pádu.

## ODPORÚČANIA PRE SENIOROV:

- Noste pevnú obuv ✓
- Odstráňte posuvné koberce, ktoré nie sú pevne prichytené o podlahu ✓
- Prahy nahradte prechodovými lištami ✓
- Krátke elektrické šnúry ukryte do lišty ✓
- Zabezpečte primerané osvetlenie každej miestnosti ✓
- Používajte stabilnú, dostatočne vysokú stoličku s opierkami na ruky, o ktoré je možné oprieť sa pri vstávaní a sedení ✓
- Odstráňte nestabilný nábytok, presklené dvere ✓
- Rozložte stabilný nábytok (kreslá, stoly) tak, aby ste sa ho mohli pridržať ✓
- Nevykladajte predmety vysoko, aby ste nezakláňali hlavu, čo môže spôsobiť závrat a pád ✓
- Na schodoch sa pridržajte zábradlia ✓
- V kúpeľni a WC používajte protišmykové rohožky a podpor-  
né zábradlia ✓
- Noste správne okuliare ✓
- Ak vám odporúčali používať oporné pomôcky, používajte ich a dbajte o ich dobrý technický stav ✓
- Noste so sebou telefón, aby ste si mohli privolať pomoc ✓
- V prípade pádu v domácom prostredí sa pokúste presunúť na koberec, kde je menšie riziko podchladenia a preležanín. Kým nepríde pomoc, pokúste sa meniť polohu a niečím sa prikryť.