Revma Liga
Česká republika

Bezpečný pohyb doma při osteoporóze

Jednoduché tipy, které mohou pomoci snížit riziko pádu

revmaliga.cz

Bezpečný pohyb

Osteoporóza oslabuje kosti a zvyšuje riziko zlomenin. Pád, který by jinak nemusel mít vážné následky, může u člověka s osteoporózou vést ke zlomenině. Proto je důležité dbát na bezpečný pohyb a předcházet pádům doma i venku.

Osteoporóza často dlouho nebolí a může se projevit až první zlomeninou. Vyšší riziko mají zejména ženy po menopauze a starší lidé, ale také osoby s nízkou tělesnou hmotností, nedostatkem pohybu či vitaminu D a lidé s osteoporózou nebo zlomeninami v rodině.

Bezpečný pohyb neznamená méně pohybu. Znamená pohyb s menším rizikem pádu a zranění.

Chůze a pohyb

- Noste pevnou obuv s protiskluzovou podrážkou.
- Vyhněte se pantoflím, kluzkým ponožkám a botám na podpatku.
- Při nejistotě používejte hůl nebo chodítko.
- Vstávejte pomalu a vyhněte se náhlým změnám polohy.

Bezpečný domov

- Odstraňte nízký a nestabilní nábytek.
- Židle a postele by měly být dostatečně vysoké.
- Udržujte průchody volné, pozor na kabely a prahy.
- Odstraňte nebo zajistěte koberce.
- Podlahy udržujte čisté a suché.
- Při únavě nebo závratích nespěchejte.
- Zajistěte dostatečné osvětlení ve všech místnostech.
- Používejte noční světlo na cestě do koupelny.

Koupelna a hygiena

- Používejte protiskluzové podložky ve vaně nebo sprše.
- Instalujte madla na přidržení u vany, sprchy a WC.
- Zvažte sprchovou židličku.
- Ručníky a hygienické potřeby mějte na dosah.
- Podlaha by měla být vždy suchá a neklouzavá.

Na koho se můžu obrátit pro pomoc

Důležité kontakty a zdroje

Praktický lékař

Nebojte se kontaktovat Vašeho praktického lékaře pro další doporučení a rady. **S čím Vám ještě může pomoci lékař**:

- Může předepsat domácí zdravotní péči, kterou hradí zdravotní pojišťovna. Může jít například o pomoc s podáváním léků, ošetřování ran a podobně.
- Předepsat kompenzační pomůcky, které Vám usnadní pohyb doma i venku.
- Je dobré s ním konzultovat předepsané léky a jejich kombinace, aby nedocházelo k závratím a zamezilo se vyššímu riziku pádu.

Záchranná služba

V případě pádu nebo život ohrožující situace **volejte linku 112 nebo 155**.

Sociální odbor obce

V případě potřeby můžete kontaktovat sociální pracovníky na sociálním odboru Vaší obce. Měli by být schopni pomoci Vám se zajištěním potřebných služeb a opatření.

Tísňová péče

Pro případ pádu nebo jiné rizikové situace. Stará se o Vaše bezpečí různými prostředky, například pomocí SOS tlačítka, detekce pádu nebo pravidelné komunikace se sociálními pracovníky. SOS tlačítko ve formě hodinek či přívěsku může být také napojené na Vaše rodinné příslušníky a v případě potřeby jim zavolá.

Co mi doma funguje dobře a co bych mohl/a vylepšit

Projděte si jednotlivé body a označte, co už máte splněno. U neoznačených bodů se zamyslete, zda můžete něco ve svém okolí jednoduše změnit nebo zlepšit. Nemusíte zvládnout všechno najednou – i malá úprava může pomoci snížit riziko pádu. Tento dokument si můžete čas od času projít znovu a zkontrolovat, jestli není něco možné upravit nebo dělat lépe.

- ☐ Nosím pevnou neklouzavou domácí obuv
- ☐ Vstávám a chodím pomalu a opatrně, dávám si pozor
- ☐ Mám doma stabilní a bezpečný nábytek
- ☐ Koberce jsou bezpečně zajištěné, nekloužou
- ☐ Používám hůl nebo chodítko, mám oporu
- ☐ Nic se mi neplete pod nohy (kabely, prahy, nábytek...)
- ☐ Mám doma dostatek světla, podle potřeby i v noci
- ☐ Používám protiskluzové podložky v koupelně
- ☐ Mám nainstalovaná madla, můžu se opřít
- ☐ Cítím se doma bezpečně
- ☐ Vím, že můžu využít tísňovou péči

Nezapomeňte, že malé změny mohou znamenat velký rozdíl

Myslete na své zdraví, bezpečný pohyb a prostředí kolem sebe. Nebojte se říct si o pomoc a zjistit, co můžete udělat pro své zdraví ještě dnes. Nejste na to sami. Více informací, praktických tipů a podpory najdete na našich webových stránkách.

revmaliga.cz

Generální partner

AMGEN

Partneři

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA ČESKÉ REPUBLIKY

Společnost pro metabolická onemocnění skeletu
Česká lékařská společnost J. E. Purkyně