



MASARYKŮV ONKOLOGICKÝ ÚSTAV

Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

www.mou.cz • e-mail: direct@mou.cz • tel.: +420 543 131 111

Co mám dělat, když doma upadnu?

U onkologických pacientů bývá velkým nebezpečím pád v domácím prostředí. Nabízíme vám instruktaž, jak v takovém případě máte postupovat.

Zachovám klid!

Mohu vstát?

Ano

Lezím se přiblížím ke stabilnímu nábytku, o který se opřu

POMALU A BEZPEČNĚ
se postavím

viz instruktaž
na druhé straně

Ne

MUSÍM SEHNAT POMOC

• Hlasitě volám o pomoc

• Pokusím se dostat k telefonu

• Lezím, sunutím se přesunu k hlavním dveřím bytu/domu

• Snažím se upoutat pozornost okolí

• Ted šetřím síly, klidně ležím, dokud nepřijde pomoc

Jak mohu doma vstát z podlahy



1. Otočím se na záda



2. Přetočím se na bok



3. Vzepřu se na ruce



4. Zvednu se na ruce a kolena



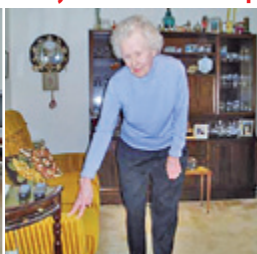
5. Ruce opřu o stabilní nábytek



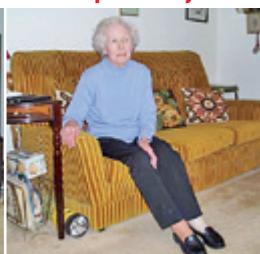
6. Pokrčím a předsunu dopředu silnější nohu



7. Postavím se



8. Pomalu se otočím



**9. Posadím se.
Odpočívám.
Někomu o svém
pádu řeknu.**

Odkaz: http://www.health.wa.gov.au/docreg/Education/Prevention/Injury_Prevention/SOYF_wa_What_should_I_do_if_I_fall_at_home.pdf

Tyto materiály jsou určeny výhradně pro interní potřebu MOÚ v Brně a jsou chráněny zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon). Rozmnožování, rozšiřování či jiné užívání těchto materiálů bez písemného souhlasu Masarykova onkologického ústavu je nepřipustné. © MOÚ 2016