Masarykův onkologický ústav

PÁDY V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

Informační a edukační centrum
✉ educentrum@mou.cz

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

POKUD JE TO MOŽNÉ, MĚJTE VŽDY V DOSAHU MOBILNÍ TELEFON.

① ZACHOVÁM KLID!
② MOHU VSTÁT?

ANO

- lezením se přiblížím ke stabilnímu nábytku, o který se opřu,
- POMALU A BEZPEČNĚ se postavím.

NE

- MUSÍM SEHNAT POMOC,
- hlasitě volám o pomoc,
- pokusím se dostat k telefonu a volám linku pomoci 112,
- lezením či sunutím se přesunu k hlavním dveřím bytu/domu,
- snažím se upoutat pozornost okolí,
- poté šetřím síly a 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 a posadím se.
⑨ Odpočívám, někomu o svém pádu řeknu.

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 a posadím se.**



⑨ **Odpočívám, někomu o svém pádu řeknu.**



Informační a edukační centrum MOÚ
Autor: Mgr. Bc. Zdeňka Ďulíková, MBA

Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

www.mou.cz
543131111

P2/2025/1

Tyto materiály jsou určeny výhradně pro 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 nepřípustné. © 2025