Revma Liga
Česká republika

Bezpečné cestování 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

- Pokud to jde, choďte po rovných, dobře udržovaných cestách, vyhýbejte se výmolům, kořenům stromů a překážkám.
- Dávejte pozor na nerovnosti (obrubníky, prahy, kanály).
- V zimě se vyhýbejte ledu a sněhu, pokud to jde – případně používejte protiskluzové návleky na obuv.
- Noste pevnou obuv s protiskluzovou podrážkou, nízkým podpatkem a dobrou fixací paty.
- Za šera nebo za tmy noste reflexní prvky – zvyšují vaši viditelnost.
- Pokud se cítíte nejistí, používejte hůl, chodítko nebo trekingové hole.
- Nechoďte ve spěchu, dělejte kratší kroky a hlídejte si rovnováhu.

Bezpečnost v autě

- Nastupujte a vystupujte pomalu, bez prudkých pohybů, dejte si na čas.
- Nejprve si sedněte na sedadlo, poté otočte celé tělo i nohy najednou.
- Při vystupování dejte pozor na kluzký nebo nerovný povrch (led, kaluže).

Bezpečnost ve veřejné dopravě

- Nastupujte a vystupujte až po úplném zastavení dopravního prostředku.
- Vždy se držte madel a tyčí, i když se vozidlo teprve rozjíždí.
- Pokud je to možné, sedněte si – zejména při delší jízdě.
- Dávejte pozor na mezery mezi nástupištěm a vozidlem.
- Noste batoh nebo kabelku tak, aby neomezovaly rovnováhu.
- Nebojte se požádat o pomoc řidiče nebo ostatní cestující.

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**.

Služba osobní asistence

Sociální služba, která Vám zajistí doprovod (například k lékaři nebo na nákup) a podporu v běžných věcech, které Vám činí potíže. Službu je možné hradit z příspěvku na péči. Neváhejte kontaktovat sociální pracovníky (například na sociálním odboru obce) s prosbou o pomoc.

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 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 a bezpečnou obuv
- [ ] Pohybuji se pomalu a opatrně, dávám si pozor
- [ ] Používám reflexní a protiskluzové prvky
- [ ] V dopravním prostředku se vždy pevně držím madel a tyčí
- [ ] Nikdy nevstávám, dokud vozidlo úplně nezastaví
- [ ] Používám hole nebo chodítko, mám oporu
- [ ] Snažím se chodit pouze po bezpečných, rovných cestách
- [ ] Do auta nastupuji pomalu a opatrně
- [ ] Pečlivě kontroluji terén a schůdnost cesty přede mnou
- [ ] Nebojím se říct si o pomoc svému okolí, když potřebuji
- [ ] Cítím se při pohybu bezpečně
- [ ] Vím, že můžu využít tísňovou péči nebo osobní asistenci

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