

Ako predchádzať úrazom

✓ Telesnou aktivitou si udržiavajte dobrú kondíciu, jedzte pestrú stravu a predchádzajte rednutiu kosti.



✓ Noste topánky správnej veľkosti s nešmykl'avou podrážkou (nie hladkou). Topánky a papuče majú byť s pätou a s remienkom, ktorý bráni voľnému pohybu nohy v topánke. Nenoste nasúvacie papuče.

✓ Neobliekajte si dlhé župany a dlhé nočné košele.

✓ Z postele vstavajte postupne, najprv si sadnite na posteľ, potom spustíte dolné končatiny, posadíte sa a až potom pomaly vstaňte.



✓ Vhodne si upravte byt. Potrebujete dostatok miesta na pohyb bez zbytočných prekážok. Dlážka by nemala byť šmykl'avá (vlhká alebo napastovaná), koberce by mali pokrývať celú plochu miestnosti, aby sa nešmykali. Nábytok má byť bez koliesok. Kreslá a posteľ nemajú byť ani príliš vysoké, ani príliš nízke. V kúpeľni, vo vani i na WC treba mať držadlá a protišmykové podložky.

✓ Dbajte na dostatočné osvetlenie v byte, najmä v spálni, obývacej izbe, kuchyni a v kúpeľni.

✓ Schodište má mať dostatočné osvetlenie, bezpečnostné zábradlie a má byť bez posúvajúcich sa kobercov.

✓ Využívajte svoj zrak na pozorovanie okolia. Ak potrebuje okuliare, noste ich.



✓ Nenechávajte na podlahe elektrické a telefónne šnúry.

✓ Udržiavajte elektrické spotrebiče v dobrom stave a dbajte, aby do nich nevnikla voda.

✓ Majte kúrenie s dobrou ventiláciou vzduchu a dávajte pozor na otvorené ohniská.

✓ Udržiavajte chodník, vchod a trávnik v čistote, aby ste zabránili potknutiu. Čistite ich od mokrého lístia, ľadu a snehu.



✓ Neľakajte sa pri prudkých pohyboch domácich zvierat, bicyklistov a malých detí.

✓ Nosievajte so sebou baterku, aby ste v tme lepšie videli a bolo i vás lepšie vidieť.

✓ Nehanbite sa požiadať o pomoc pri prechode cez cestu.

✓ Ak vám lekár odporučí nosiť paličku, používajte ju.