



# JAK SE VYHNOUT PÁDU?

**1** Použitím  
vhodné obuvi



**2** Využíváním  
správného osvětlení



**3** Používáním všech potřebných  
kompenzačních pomůcek



**4** Vyhýbáním se  
mokrým povrchům



**5** Nepřeceňováním svých sil  
(nevstávejte – v případě potřeby požádejte  
zdravotnický personál o pomoc)



**6** Využíváním madel a zábradlí  
(například v koupelně, na toaletě, na schodech,  
ve výtahu)



**7** Využíváním signalizace  
u lůžka (zvonku)



**8** Řízením se radami  
a doporučeními zdravotníků



**9** Opatrností na sebe  
(při cvičení, při terapeutických a dalších aktivitách)

