



PRAKTICKÉ INFORMÁCIE PRE RODIČOV

# PÁDY DETÍ V DOMÁCOM PROSTREDÍ





## NA ÚVOD

**Pády a úrazy patria k detskému veku a našťastie väčšinu z nich vedia deti dobre zvládnuť.**

Výchova detí so sebou niekedy prináša problémy súvisiace s nežiaducimi udalosťami v podobe pádov. Je v podstate nemožné postarať sa o deti od narodenia až po dospelosť bez toho, aby sme sa chvíľami nevyskytli v situáciách, keď potrebujú ošetrovanie.

Pád je náhly a neočakávaný pokles dieťaťa zo sedu vrátane zošmyknutia sa zo stoličky, stoja či chôdze na zem s poranením alebo bez neho (Cooper, Nolt, 2007).

Deti padajú často. Môžu tomu predchádzať zjavné dôvody ako zakopnutie, inokedy z dôvodov nám dospelým nie úplne jasných, keď dokážu spadnúť aj na rovnej ceste.



## KLASIFIKÁCIA PÁDOV

- » **Vývinovo podmienený pád** – je bežný pri nácviku chôdze u dojčiat a batoliat. Ide o pád, ktorý nie je spojený s poranením.
- » **Náhodný pád** – neúmyselné spadnutie, ktoré vzniklo pri zlyhaní pomôcok alebo faktorov prostredia (napr. zakopnutie, pošmyknutie, vplyv faktorov prostredia ako mokrá podlaha, nevhodné osvetlenie a pod.).
- » **Nepredvídaný pád** – je spôsobený telesným stavom, ktorý nemohol byť do času pádu pociťovaný (napr. synkopa/mdloba, epileptický záchvat).
- » **Predvídaný pád** – vyskytuje sa u detí, ktorých diagnóza alebo charakteristiky predikujú riziko pádu (napr. detská mozgová obrna /DMO/, svalové dystrofie, porucha chôdze a rovnováhy) (Joint Commission Resources, 2007) (Bowden, Greenberg, 2012).

## RIZIKOVÉ FAKTORY PÁDOV U DETÍ

- » **Vek** – najvyššie riziko pádu u menších detí je vo vekovej skupine 1 až 2 roky, u starších detí vo vekovej skupine 10 až 17 rokov.
- » **Vývinové faktory** – vývoj chôdze – batolať sa učia chodiť; behanie.
- » **Medicínske diagnózy** – nervovosvalové, záchvatovité, ortopedické ochorenia, detská mozgová obrna, ťažká ataxia (porušená koordinácia telesných pohybov), pacienti po neurochirurgických zákrokoch, zlomeniny s použitím sadry/dlahy, vonkajšie fixátory atď.
- » **Mentálny stav** – zmenený mentálny stav.
- » **Mobilita** – narušená mobilita ako napr. neschopnosť pohybu.
- » **Ortopedické obmedzenia.**

## VYSOKÉ RIZIKO PRE PÁDY

- » deti v predškolskom veku,
- » deti staršie ako 10 rokov (2-krát väčšie riziko pádu ako ostatná populácia – zvedavosť, motorický vývoj, nepozornosť rodičov),
- » deti s fyzickým obmedzením a minimálnou mobilitou,
- » deti pripútané na invalidný vozík bez ohľadu na úroveň rozumových (kognitívnych) schopností,
- » deti s oneskoreným psychomotorickým vývinom,
- » deti s neurologickým ochorením (epilepsia),
- » deti s poruchami správania (agresivita, impulzivita),
- » deti závislé pri realizácii aktivít denného života (ADL – sú bežné činnosti, ktoré ľudia robia každý deň bez pomoci, ako jedlo, kúpanie, obliekanie, toalety, mobilita) (Shin et al., 2014).

Pády sú u malých detí bežné, keďže sa deti učia chodiť, behať, liezť. Navzdory tomu, že následkom väčšiny pádov sú malé odreniny či modriny, **niektoré pády môžu byť veľmi závažné a vyžadujú okamžitú rýchlu zdravotnícku pomoc.**

**V danej situácii po páde je dôležité a prvoradé najprv sa správne zorientovať a zhodnotiť situáciu, skôr ako začnete dieťa zdvíhať zo zeme.**



## ČO ROBIŤ A AKO POSTUPOVAŤ?

**AK ZHODNOTÍTE, ŽE MÔŽETE S DIEŤAŤOM MANIPULOVAŤ, SNAŽTE SA:**

- » utíšiť a upokojiť ho,
- » na udreté miesto priložiť studený obklad,
- » zabezpečiť dieťaťu pokoj a oddych v najbližších hodinách,
- » sledovať dieťa 24 hodín a podľa potreby vyhľadať lekársku pomoc.

**ZBYTOČNE NEMANIPULUJTE S DIEŤAŤOM A VOLAJTE RÝCHLU ZDRAVOTNÚ POMOC (155, 112), AK DIEŤA:**

- » je v bezvedomí,
- » nedýcha (začnite s umelým dýchaním),
- » má dýchacie ťažkosti,
- » má vážne poranenú hlavu, krk, chrbát, panvu alebo zmysly,
- » krváca,
- » má kŕče,
- » vyteká mu číra tekutina alebo krv z nosa, uší či úst.

## MODRINY A ODRENINY

Odreniny a modriny sú pre deti veľmi typické, a to najmä v lete, keď nie sú končatiny chránené odevom. Je zjavné, že s každou modrinou nebudete utekať na lekárske ošetrovanie a pohotovosť. **Modrina, odborne hematóm, značí, že vplyvom tlaku došlo k pomliaždeniu poranenej oblasti s poškodením ciev s následným zakrvácaním do okolitého priestoru.**

Zmena farby kože práve súvisí so zakrvácaním. Najčastejšie je pomliaždená koža a podkožie, v závažnejších prípadoch však môžu byť pomliaždené aj svaly, nervy alebo vnútorné orgány. Ak sú veľké modriny, je možné, najmä u starších detí, miesto **potierať špeciálnymi krémami, ktorých účinky urýchľujú vstrebávanie hematómu a uľavujú bolesť.**

Ak dieťa nemá končatiny chránené oblečením alebo spadne na nerovný, drsný povrch, bývajú modriny spojené aj s odreninami, a teda s narušením kožného krytu. Môže sa objaviť viac či menej výrazné krvácanie, rana býva vo väčšine znečistená, najčastejšie kamienkami či hlinou. **Najdôležitejšie je ranu mechanicky dôkladne vyčistiť, odstrániť všetky cudzie telesá** (napr. štrk, pre zabránenie vzniku infekcie). Ranu vyčistíte pod čistou tečúcou vodou jemne pomocou gázy či kefky. Hoci je čistenie pre dieťa väčšinou bolestivé, je dôležité. **Možná infekcia či oneskorené vyberanie cudzích telies z už zhojenej rany býva pre dieťa spravidla oveľa bolestivejšie.** Po vyčistení a odstránení nečistôt **je potrebné ranu šetrne vydezinfikovať dezinfekčným roztokom a potom prekryť.** Rana by mala byť čistá a suchá.

**Ak je odrenina veľká a plošná, je vhodnejšie navštíviť lekára, aby bola rana dôkladne vyčistená, prípadne, aby sa použili špeciálne dezinfekčné a hojenie urýchľujúce krytia.**

## ZLOMENINY

Detské zlomeniny sú v mnohom odlišné od zlomenín u dospelých. Detská kosť je omnoho elastickejšia oproti kosti dospelého človeka, a tým odolnejšia proti úrazu.

**Naopak, po niektorých zlomeninách u detí môže dôjsť k poruchám rastu končatiny, najmä pri nesprávnej liečbe.**

Liečba detských zlomenín je preto odlišná od dospelých a riešenie hlavne komplikovaných detských zlomenín patrí do starostlivosti špecializovaných detských traumatologických centier.



### KEDY UVAŽUJEME O ZLOMENINE?

- » ak ste v čase úrazu vy alebo dieťa počuli prasknutie v poškodenom mieste,
- » miesto je bolestivé, opúcha, je prítomný výskyt krvnej podliatiny,
- » je výrazne obmedzený pohyb dieťaťa,
- » pri pohybe sa stupňuje bolesť,
- » končatina je viditeľne deformovaná.

### ČO ROBIŤ?

- » z poškodeného miesta neodstraňovať odev,
- » znehybniť poškodenú časť – nemanipulovať s ňou, neohýbať, nekrčiť,
- » vyhľadať lekársku pomoc, dieťaťu nedovoliť jesť pre prípad možnej operácie.

### POZOR!

- » ak má dieťa vážne poškodenú hlavu, krk alebo chrbát, nehýbať s ním,
- » ak ide o otvorenú zlomeninu – zastaviť krvácanie priložením akejkoľvek tkaniny (najlepší je sterilný obväz), ranu neumývať, úločkami kostí nemanipulovať,
- » v oboch prípadoch volať rýchlu zdravotnú pomoc!



## OTRAS MOZGU

Otras mozgu môže byť spôsobený nárazom hlavy o predmet, keď môže zanechať na hlave stopy. Ak je spôsobený silným a prudkým pohybom hlavy, toto zrýchlenie alebo spomalenie môže ostať bez následkov a nezanechá viditeľné stopy.

### PRÍZNAKY PRI OTRASE MOZGU

- » závrat,
- » nutkanie na vracanie, vracanie,
- » bledosť,
- » bolesť hlavy,
- » strata pamäti.

### NAVŠTÍVTE LEKÁRA, AK:

- » dieťa neprestáva plakať,
- » vracia, napína ho na vracanie,
- » hlasno, chrapľavo dýcha, aj keď prestalo plakať,
- » je veľmi spavé a je problém ho zobudiť,
- » je vyplašené a je ťažké ho upokojiť,
- » sťažuje sa na bolesti krku, chrbta, brucha, hlavy,



- » má silnejúce bolesti,
- » nechodí normálne, ako ste na dieťa zvyknutí,
- » má rozšírené očné zrenice,
- » je svetloplaché,
- » má akékoľvek príznaky, ktoré vás znepokojujú.

## VYTKNUTIE (PODVRTNUTIE), NATIAHNUTIE

Podvrtnutie vzniká v kĺbe, ktorého väzivá sa nasilu náhle natiahnu alebo natrhnú. Natiahnutie sa týka svalov a šliach, ktoré sa natiahnu pri nadmernom napätí alebo prudkom pohybe. Väčšinou sú to ľahšie poranenia, no občas môžu sprevádzať rozsiahle poškodenia, keď je ich ťažšie rozlíšiť od zlomeniny.

### PREJAVY VYTKNUTIA

- » náhla ostrá bolesť v mieste poranenia, ktorá sa pri pohybe môže stupňovať,
- » stuhnutie postihnutej oblasti,
- » opuch.

### ČO ROBIŤ PRI PODOZRENÍ NA VYTKNUTIE?

- » ihneď ukončiť aktivitu dieťaťa,
- » poranenú časť dať do pohodlnej polohy,
- » priložiť ľad čo najskôr alebo studený obklad (najmenej na 30 minút),
- » stlačiť postihnutú oblasť obložením svalu hrubou vrstvou vaty a následným obviazaním na zmiernenie opuchu,
- » uložiť poranenú končatinu do zvýšenej polohy,
- » podať lieky tíšiacie bolesť.

### KEDY ÍŠŤ K LEKÁROVI?

- » dieťa má veľké bolesti,
- » nedokáže na nohu došliapnúť – neprejde viac ako 4 kroky,
- » modrina sa zväčšuje,
- » končatina má neprirodzenú polohu,
- » trpnutie v mieste poranenia alebo je prítomný pocit pichania,
- » objavia sa príznaky zápalu (príval tepla, začervenanie, opuch, bolesť),
- » k zlepšeniu nedochádza ani po piatich dňoch.



## KRVÁCANIE Z NOSA

U detí od troch do šiestich rokov je to častý jav a zvyčajne nejde o nič vážne. Časté býva pri poranení nosa pri páde, cudzích predmetoch v nose.

### ČO ROBIŤ?

- » usadiť dieťa s predklonenou hlavou (nie zaklonenou – hrozí vdýchnutie alebo prehltanie krvi),
- » uvoľniť odev pri krku,
- » stlačiť nos prstami, po desiatich minútach tlak uvoľniť, ak krvácanie neprestane, opakovať postup ďalších 10 minút,
- » podať lieky tíšiace bolesť.

### KEDY ÍŠŤ K LEKÁROVI?

- » ak je krvácanie silné a neprestane ani po 20 minútach,
- » ak je krvácanie následkom pádu alebo úderu do hlavy,
- » dieťa má závraty, je malátne, ospalé,
- » ak máte pochybnosti o vážnosti stavu.

## AKO ZVLÁDNUŤ PÁD ZO STRANY RODIČA

Deti sú vo svojej podstate poriadne nebojácne, ak však rodič zareaguje na ich pád veľkým krikom, hnevom z prestrašenia, nervozitou či inak dramaticky, môže to aj v dieťati následne vyvolať búrlivú reakciu. Preto sa odporúča pri každom páde či zranení zachovať pokoj. Dieťa sa tak ľahšie upokojí v náručí rodiča a zároveň ho dospelá osoba môže prezrieť, či si vážnejšie neublížilo.

### PREVENCIA PÁDOV U DETÍ

- » nenechávať malé dieťa bez dozoru,
- » upraviť domáce prostredie tak, aby bolo bezpečné pre dieťa,
- » upevniť malé dieťa v kočíku, na stoličke, v nákupnom vozíku,
- » v aute jazdiť s dieťaťom len v autosedačke,
- » pri športe dbať, aby dieťa nosilo ochrannú prilbu a aj iné dostupné chrániče,
- » vyberať nábytok bez ostrých hrán alebo ich zakryť špeciálnymi chráničmi z plastu či gummy,
- » nepoužívať obrusy, ktoré sa dajú zo skrinky či stola aj s predmetmi ľahko stiahnuť,
- » nalepiť na schody protišmykovú vrstvu.

Za úrazmi detí v domácom prostredí treba vo väčšine prípadov hľadať nepozornosť alebo zľahčenie hrozby zo strany rodičov či inej dospelaj osoby. Deti sú nespútané a temperamentné stvorenia, ktoré sa len zoznamujú so svetom a jeho nástrahami. Je potrebné ich všetko trpezlivo učiť a v kritickom, rizikovom období života poskytovať potrebnú a aj dôležitú ochranu.

**Odborníci odporúčajú rodičom dovoliť deťom pod vlastným dozorom preskúmať aj miesta, kam by svoje dieťa inak nepustili. Touto skúsenosťou bude opatrnejšie, keď bude samo, pretože lepšie identifikuje nebezpečenstvo.**

## ZDROJ

- » BÓRIKOVÁ, I., TOMAGOVÁ, M. Pády u hospitalizovaných pacientov – posudzovanie rizika. Ošetrovatelstvo: teória – výskum – vzdelávanie. 2016; 6(1): 26-31.
- » BOWDEN, V. R., GREENBERG, C.S. Paediatric Nursing Procedures. 3rd ed. Lippincott Williams and Wilkins, 2012. 822 pp. ISBN – 13: 978-1-60547-209-6.
- » COOPER, C. L., NOLT, J. D. Development of an evidence-based pediatric fall prevention program. Journal of Nursing Care Quality. 2007; 22(2): 107-112.
- » DOSTÁLOVÁ, B., NAHODILOVÁ, H. Prevence pádu ve zdravotnickém zařízení. Sestra. 2011, roč. 21, č. 1. ISSN 1210-0404.
- » DRAGULA M. et al. P+M, Detská chirurgia. Martin 2015, 1026 s. ISBN 978-80-89694-10-5
- » HEMPEL, S., NEWBERRY, S., WANG, Z. et al. Hospital Fall Prevention: A systematic Review of Implementation, Components, Adherence, and Effectiveness. JAGS. 2013; 31(4):493-494. Child Health Corporation of America Nursing Falls Study Task Force. Paediatrics falls: state of the science. In Paediatrics Nursing. 2009; 35(4):227-231.
- » Joint Commission Resources. Prevence pádu ve zdravotnickém zařízení, cesta k dokonalosti a zvyšování kvality. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. ISBN 978-80-274-1715-9.

VYPRACOVALA:

PhDr. Milena Círuľaková  
koordinátor kvality Svet zdravia Michalovce

ODBORNÝ GARANT:

MUDr. Dana Jurečková  
hlavná lekárnica pre pediatriu ProCare a Svet zdravia

Edukáčna brožúra je platná pre spoločnosť Svet zdravia, a. s., Digital Park II, Einsteinova 25, Bratislava 851 01, IČO 35 960 884, a pre každú spoločnosť patriacu do siete nemocníc a polikliník ProCare a Svet zdravia, ktorá prevádzkuje zdravotnícke zariadenie.