



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 novej 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, chraptavo 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 prehĺtanie 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

Edukáčnà 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.