

Tipy pro osoby po TEP kyčelního kloubu v domácím prostředí

- **Odstraňte všechny volné koberečky.**

Koberec, který není pevně přichycený, se může pod berlemi posunout a způsobit zakopnutí nebo pád.

- **Pozor na prahy.**

Pokud je to možné, nechte je nahradit přechodovými lištami.

Při jejich překračování postupujte opravdu opatrně.

- **Udržujte podlahu volnou.**

Odstraňte drobné předměty ze země nejen na chodbě (např. boty, rohožky apod.).

Požádejte ostatní členy domácnosti, aby nechávali věci stranou.

Stejné pravidlo platí i pro hračky – je důležité mít dostatečně široký průchod (alespoň 1 metr) pro chůzi o berlích.

- **Madla zvyšují bezpečí.**

Zvažte instalaci madel do koupelny (k vaně nebo do sprchy), na WC a na schodiště.

- **Zajistěte protiskluznost v koupelně.**

Odstraňte kobereček s vysokým vlasem a nahradte ho protiskluzovou podložkou.

Protiskluzová podložka patří také do vany nebo sprchy.

- **Vyhňte se nízkému sezení.**

Nepoužívejte hluboká křesla ani nízké židle nebo kanape.

V případě potřeby lze nábytek zvýšit pomocí nástavců na nohy.

- **Upravte výšku postele.**

Postel by měla být dostatečně vysoká pro snadné vstávání.

Nedoporučuje se zvyšovat ji další matrací (není stabilní).

Vhodnější je zvýšit nohy postele pomocí nástavců.