



PROFILAKTYKA RYZYKA UPADKÓW PORADNIK DLA PACJENTÓW I ICH RODZIN

Upadki są jedną z poważnych przyczyn utraty sprawności, szczególnie wśród osób starszych. Dla ludzi w podeszłym wieku, którzy z trudem kontrolują swoje ruchy, a szczególnie kiedy zawodzi zmysł równowagi, upadki stają się zagrożeniem codziennym. Osoby te upadają zwykle niefortunnie ze wszystkimi możliwymi następstwami, pogarszając tym samym stan swojej sprawności i jakość życia.

Istotnym problemem opiekuńczym staje się stałe eliminowanie ryzyka upadków i ograniczanie negatywnych dla zdrowia ich następstw.

Do większości upadków dochodzi podczas wykonywania prostych czynności np.: wstawanie, siadanie, pochylanie się czy chodzenie.



PRZYCZYNY UPADKÓW

- ⊕ **wewnętrzne** - wynikające ze stanu chorobowego pacjenta, zaburzeń w obrębie organizmu, wieku:
 - zaburzenia funkcjonowania narządów zmysłu, które biorą udział w kontroli postawy; wzroku, słuchu, równowagi, układu nerwowego i mięśniowo – szkieletowego
 - niesprawność narządu ruchu (zanik komórek mięśniowych, osłabienie siły mięśniowej, niewydolności kręgowo podstawnej, zaburzenia chodu)
 - działania uboczne niektórych leków
 - niepewność i brak samodzielności (zaburzenia orientacji, nieznanostwo nowego miejsca)
- ⊕ **zewnętrzne** – związane z warunkami pobytu w szpitalu lub domu:
 - brak odpowiedniego oświetlenia



- źle dobrane obuwie
- śliskie powierzchnie podłóg
- stojące na drodze przedmioty
- stopnie oraz progi pomiędzy pomieszczeniami
- brak uchwytów i poręczy w łazienkach, na klatkach schodowych

PROFILAKTYKA RYZYKA UPADKÓW PACJENTÓW PODCZAS POBYTU W SZPITALU

- **Używaj stabilnego obuwia na płaskim obcasie, z podeszwą antypoślizgową**
- **Unikaj śliskich i mokrych powierzchni** - zwracaj uwagę na znaki ostrzegawcze wskazujące mokrą podłogę
- **Przestrzegaj zaleceń personelu** (zakazu chodzenia, nakazu chodzenia wg wyuczonego przez rehabilitanta schematu, zbyt gwałtownego schylania się i podnoszenia się oraz wstawania z łóżka)
- Jeżeli masz trudności z poruszaniem się, wychodząc do toalety pamiętaj o kulach, balkoniku, poproś rehabilitanta, pielęgniarkę lub rodzinę o pomoc
- Zachowaj ostrożność podczas chodzenia w okolicy drzwi otwierających się na zewnątrz
- Podczas leżenia w łóżku nie wychylaj się po przedmioty leżące na podłodze, wezwij dzwonkiem personel
- Podczas kąpieli w łazience korzystaj z dostępnego w oddziale wózka toaletowego lub wykonaj kąpiel z pomocą innych osób (pielęgniarka, rodzina itp.)
- W przypadku wystąpienia zawrotów głowy niezwłocznie poinformuj pielęgniarkę
- Po dłuższym leżeniu w łóżku, **wstawaj z łóżka stopniowo** tj.: najpierw usiądź na łóżku, następnie powoli opuść nogi i dopiero powoli wstań
- **W trakcie pobytu w szpitalu nie przyjmuj żadnych leków bez wiedzy lekarza**
- W przypadku trudności z chodzeniem po wypisie poproś o wózek inwalidzki w celu odwiezienia do samochodu



INFORMACJE, KTÓRE NALEŻY PRZEKAZAĆ PERSONELOWI SZPITALA PODCZAS PRZYJĘCIA DO SZPITALA POZWALAJĄCE W DUŻYM STOPNIU OGRANICZYĆ RYZYKO UPADKU

1. Upadki, które wystąpiły w przeszłości oraz okoliczności, w jakich do nich doszło.
2. Lista przyjmowanych leków, łącznie z lekami wydawanymi bez recepty i preparatami ziołowymi.
3. Ewentualne trudności w codziennym funkcjonowaniu – poruszanie się, wstawanie, kłopoty z utrzymaniem równowagi.

ZAPOBIEGANIE UPADKOM W DOMU

SPRAWDŹ SWOJE OTOCZENIE – ŻYJ W BEZPIECZNYM DOMU

Poniższe porady zawierają przykładowe możliwości zabezpieczające osobę starszą, niepełnosprawną przed upadkiem. Do Państwa decyzji pozostawiamy, które z nich są możliwe do wprowadzenia w domu.



**ABY
ZMINIMALIZOWAĆ
UPADKI W DOMU
NALEŻY
PRZESTRZEGAĆ
PONIŻSZYCH
WSKAZÓWEK:**

1. **Usuń zbędne rzeczy, przedmioty, które mogą być przeszkodami.** Pozbądź się podartych, pofałdowanych dywaników, chodniczków i mat.
2. **Trzymaj przedmioty, których często używasz w miejscach łatwo dostępnych,** do których możesz sięgnąć bez wspinania się, zawsze zamykaj szafki i szuflady, aby się nie potknąć i nie przewrócić się.
3. **Meble w pomieszczeniach miej stabilne,** fotele i krzesła z poręczami, wydłużone do przodu, abyś mógł się bezpiecznie o nie wesprzeć, unikaj krzesel z kółkami i niestabilnymi nogami.
4. **Unikaj śliskiej, mokrej i wypastowanej podłogi,** utrzymuj suchą podłogę po kąpieli, zastosuj matę antypoślizgową, zabezpiecz ją tak, aby zmniejszyć ryzyko potknięcia się o nią.
5. **Usuń meble z miejsc utrudniających przejście,** nie zastawiaj korytarzy.
6. **Unikaj nagłych zmian światła,** przechodząc ze światła do ciemności lub w drugą stronę zatrzymaj się dając czas oczom na dostosowanie się do zmiany.
7. **Dbaj o umiarkowane ogrzewanie** (nie może być ani zbyt chłodno ani zbyt gorąco).
8. Przewody elektryczne chowaj pod meblami lub listwami przypodłogowymi.
9. **Zawsze miej telefon w zasięgu ręki,** używaj przenośnego telefonu i miej przy sobie numery telefonów alarmowych.
10. W nocy pozostaw włączone światło w przedpokoju.
11. **Kontroluj swoje leki,** używając leków bez recepty, zapytaj farmaceutę lub lekarza o skutki uboczne, ponieważ niektóre powodują senność lub zawroty głowy, co sprzyja upadkom. Regularnie sprawdzaj terminy ważności na opakowaniach.
12. **Wykonuj kontrolne badania wzroku.** Prawidłowo protezuj wzrok (okulary).
13. Nigdy nie przytrzymuj się stojaka na ręcznik, podstawki na mydło, półek, czy innych przedmiotów, które nie są wmontowane w ścianę.

14. Zainstaluj podwyższony sedes lub stosuj nakładkę podwyższającą na sedes.
15. **Nie zamykaj się w łazience**, drzwi w łazience powinny być otwierane na zewnątrz (osoba, która przewróci się w łazience najczęściej blokuje drzwi swoim ciałem).
16. **Wstawaj powoli po siedzeniu lub leżeniu**, posiedź na brzegu łóżka, krzesła do czasu, gdy poczujesz, że już nie kręci ci się w głowie.
17. **Zwiększ oświetlenie**, ale używaj abażurów, aby zmniejszyć ostrość światła, zamontuj nocne lampki.
18. **Unikaj śliskich materiałów** (satynowe pościela, kołdry i prześcieradła), zbyt długiej lub zbyt luźnej odzieży.

JAK SAMODZIELNIE WSTAĆ Z PODŁOGI

1. Uspokój się, złap oddech, otrząśnij się z szoku.
2. Obmacaj swoje ciało.
3. Sprawdź, czy nie masz poważnych obrażeń - jeżeli odniosłeś obrażenia np. masz ranę, złamałeś kość, to musisz pozostać tam gdzie jesteś.
4. **WEZWIJ POMOC** (karetka pogotowia – numer alarmowy, bezpłatny - 112).
5. Jeżeli nie odniosłeś obrażeń, rozglądnij się w poszukiwaniu solidnego, stabilnego mebla (najlepiej fotela), przeczyłgaj się do niego, przekręć się na bok.
6. Chwyć rękoma fotel, podciągnij się, zmień pozycję na klęczącą.
7. Wsuń jedno kolano, a stopę oprzyj na podłodze.
8. Podciągnij się na rękach i nogach unosząc pośladek.
9. Usiądź na fotelu. Odpocznij przed próbą poruszenia się. Możesz odpocząć w dowolnym momencie (jeśli nie uda się tobie za pierwszym razem, odpocznij i spróbuj ponownie).
10. Poinformuj bliskich o zdarzeniu.



ZAPAMIĘTAJ !

1. Zadbaj o formę - ćwiczenia, treningi chodu.
2. Stosuj bogatą w wapń dietę z dodatkiem witaminy D (zmniejsza ryzyko złamania).
3. Kontroluj swoje leki (także te bez recepty) - sprawdzaj terminy ważności, skutki uboczne działania.
4. Badaj kontrolnie wzrok, noś okulary.
5. Unikaj nagłych zmian światła, przechodząc ze światła do ciemności lub w drugą stronę zatrzymaj się dając czas oczom na dostosowanie się do zmiany.
6. Noś dopasowane obuwie, na płaskiej, gumowej (nie plastikowej) podeszwie.