



Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej
im. L. Rydygiera w Brzesku

PORADNIK DLA PACJENTA *„Zapobieganie upadkom”*



Opracowała: mgr Urszula Majmurek

Brzesko 2019

Profilaktyka ryzyka upadków

Poradnik dla pacjentów i ich rodzin

UPADEK - (sytuacja, w której nastąpiło gwałtowne, niezamierzone zetknięcie ciała z podłożem), to zdarzenie niepożądane, do którego dochodzi najczęściej w wyniku jednoczesnego zadziałania wielu niekorzystnych czynników.

Upadki są jedną z poważnych przyczyn utraty sprawności, szczególnie wśród osób starszych.

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

Przyczyny upadków można podzielić na:

- * wewnętrzne - wynikające ze stanu chorobowego pacjenta, zaburzeń w obrębie organizmu, wieku
- * zewnętrzne – związane z warunkami pobytu w szpitalu lub w domu

KONSEKWENCJE UPADKÓW

- *stłuczenia,
- *złamania (niebezpieczne są zwłaszcza złamania miednicy, kości udowej),
- *pogorszenie jakości życia,
- *lęk przed kolejnym upadkiem,
- *urazowe uszkodzenie mózgu.

PROFILAKTYKA UPADKÓW

- *zadbaj o formę – ćwiczenia, treningi chodu,
- *stosuj dietę bogatą w wapń z dodatkiem witaminy D (zmniejszysz ryzyko złamania),
- *badaj wzrok i jeżeli występuje taka potrzeba noś okulary,
- *zadbaj o odpowiednie oświetlenie (światło nie powinno razić, punktowo doświetlaj miejsca, gdzie szczególnie często przebywasz),
- *unikaj nagłych zmian światła, przechodząc ze światła do ciemności lub w drugą stronę zatrzymuj się dając czas oczom na dostosowanie się do zmiany,
- *noś wygodne, stabilne obuwie,
- *zorganizuj pomoc w domu przy kąpieli, ubieraniu się,
- *korzystaj ze sprzętów pomocniczych (laski, trójnogi, balkoniki, maty antypoślizgowe w łazience, itp.) zmniejszających ryzyko upadków,

- *dostosuj mieszkanie (zamontuj poręcze przy schodach, usuń progi, kable z podłogi),
- *rozmieść przedmioty codziennego użytku w bliskim zasięgu,
- *zwróć uwagę na skutki uboczne stosowanych leków, ponieważ niektóre mogą powodować senność, zawroty głowy, co sprzyja upadkom.

ZASADY ZAPOBIEGANIA UPADKOM PODCZAS POBYTU PACJENTA W SZPITALU

- *używaj 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),
- *w przypadku wystąpienia zawrotów głowy powiadom personel medyczny,
- *jeżeli masz trudności z poruszaniem się, wychodząc pamiętaj o kulach, balkoniku; poproś personel medyczny, rodzinę o pomoc,
- *zachowaj ostrożność podczas chodzenia w okolicy drzwi otwierających się na zewnątrz,
- *przedmioty i rzeczy, z których na co dzień korzystasz trzymaj blisko siebie,
- *podczas leżenia w łóżku nie wychylaj się po przedmioty leżące na podłodze, wezwij dzwonkiem personel,
- *po dłuższym leżeniu w łóżku, wstawaj z łóżka stopniowo (usiądź, opuść nogi, powoli wstań),
- *podczas kąpieli w łazience korzystaj z dostępnego w oddziale sprzętu pomocniczego lub wykonaj kąpiel z pomocą innych osób (pielęgniarka, opiekunka, rodzina itp.),
- * przed przemieszczeniem się na wózek zawsze wciśnij hamulce i sprawdź, czy podnóżki są podniesione;
- *w przypadku trudności z chodzeniem po wypisie poproś o odwiezienie wózkiem inwalidzkim do środka transportu.
- *proś o pomoc zawsze, gdy jej potrzebujesz;

ZAPOBIEGANIE UPADKOM W DOMU

SPRAWDŹ SWOJE OTOCZENIE – ŻYJ W BEZPIECZNYM DOMU

- *Usuń zbędne rzeczy, przedmioty, które mogą być przeszkodami,
- * 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 ,
- * Usuń przesuwające się dywaniki , maty, grube puszyste dywany

- * Meble w pomieszczeniach w których będziesz przebywać muszą być stabilne, fotele i krzesła z poręczami, wydłużone do przodu, abyś mógł się bezpiecznie o nie wesprzeć, unikaj krzesel z kółkami i niestabilnymi nogami,
- *Unikaj śliskiej, mokrej , nierównej i wypastowanej podłogi, schodów, utrzymuj suchą podłogę po kąpieli, zastosuj matę antypoślizgową, zabezpiecz ją tak, aby zmniejszyć ryzyko potknięcia się o nią,
- * Usuń meble z miejsc utrudniających przejście, nie zastawiaj korytarzy,
- * Dbaj o umiarkowane ogrzewanie (nie może być ani zbyt chłodno ani zbyt gorąco),
- * Przewody elektryczne chowaj pod meblami lub listwami przypodłogowymi,
- * Zwróć uwagę na biegające zwierzęta domowe, sprawdź gdzie przebywają,
- * Przy telefonie trzymaj numery alarmowe (pogotowie, straż pożarna, policja) napisane dużą czcionką, Zawsze miej telefon w zasięgu ręki,
- * W nocy pozostaw włączone światło w przedpokoju,
- * Kontroluj swoje lekarstwa, używając leków bez recepty, zapytaj farmaceutę lub lekarza o skutki uboczne, ponieważ niektóre powodują senność lub zawroty głowy, co sprzyja upadkom.
- * Poproś bliskich o asystowanie w czasie kąpieli w wannie lub w kabinie prysznicowej połóż na stałe matę antypoślizgową, jeśli mimo to nie czujesz się pewnie zastosuj podczas kąpieli krzesło kąpielowe,
- *Zainstaluj podwyższony sedes, . Zamontuj dodatkowe uchwyty w łazience i toalecie
- * Nie zamykaj się w łazience, drzwi w łazience powinny być otwierane na zewnątrz (osoba, która przewróci się w łazience najczęściej blokuje drzwi swoim ciałem),
- * Wstawaj powoli po siedzeniu lub leżeniu, posiedź na brzegu łóżka, krzesła do czasu, gdy poczujesz, że już nie kręci ci się w głowie,
- * Zwiększ oświetlenie, ale używaj abażurów, aby zmniejszyć ostrość światła, zamontuj nocne lampki,
- *Dobrze oświetl schody, a na krawędziach stopni przymocuj taśmę antypoślizgową
- * Unikaj śliskich materiałów (satynowe pościelenie, kołdry i prześcieradła), zbyt długiej lub zbyt luźnej bielizny.