

# PROFILAKTYKA UPADKÓW PORADNIK DLA PACJENTÓW I ICH RODZIN

Upadki są jednym z poważniejszych zagrożeń utraty sprawności, szczególnie wśród osób starszych. Do większości upadków dochodzi podczas wykonywania najprostszych czynności np: wstawanie, siadanie, pochylanie się czy chodzenie. Podejmijmy wspólne działania w celu ograniczenia upadków u naszych podopiecznych

**Przyczyny upadków można podzielić na czynniki:**

- wewnętrzne** - wynikające ze stanu zdrowia pacjenta, zaburzeń w obrębie organizmu, wieku
- zewnętrzne** – związane z otoczeniem w szpitalu lub domu.

*Czynniki wewnętrzne wynikają z:*

- ❖ zmian wstecznych usposabiających ludzi starszych do upadku; zmiany te dotyczą narządów zmysłów, które biorą udział w kontroli postawy; wzroku, słuchu, równowagi, układu nerwowego i mięśniowo – szkieletowego,
- ❖ stanów poudarowych, które w różnym stopniu upośledzają sprawność motoryczną chorych,
- ❖ upośledzenia wzroku wywołane różnymi chorobami tj. zaburzeń widzenia w pomieszczeniach przyciemnionych, bardzo jasnych i związana z tym nieprawidłowa ocena odległości,
- ❖ zmian zwłaszcza u osób starszych w obrębie układu mięśniowego, które polegają na zaniku komórek mięśniowych, osłabieniu siły mięśniowej,
- ❖ zaburzeń rytmu serca,
- ❖ zaburzeń krążenia kręgowo-podstawnego, wynikających np. z miażdżycy, chorób tkanki łącznej takich jak twardzina czy toczeń,
- ❖ zaburzeń chodu,
- ❖ założonych opatrunków gipsowych ,
- ❖ upadków w przeszłości, które sugerują wzrost ryzyka upadku w przyszłości,
- ❖ każdej choroby infekcyjnej np. zapalenia dróg moczowych, nietrzymania moczu, które pogarszają stan ogólny i sprawność pacjenta.

# PROFILAKTYKA UPADKÓW PORADNIK DLA PACJENTÓW I ICH RODZIN

## PACJENTKO /PACJENCIE

### I. PRZED PRZYJĘCIEM DO SZPITALA:

1. Przygotuj spis wszelkich przyjmowanych regularnie leków, łącznie z lekami dostępnymi bez recepty, preparatami ziołowymi, a także tych zażywanych doraźnie wraz z dawkami i częstością ich stosowania, co ułatwi Ci podanie tych informacji lekarzowi podczas przyjęcia do Szpitala. Jeżeli masz z tym trudności poproś bliskich o pomoc.
2. Do użytku w Szpitalu, przygotuj obuwie pełne, na płaskim obcasie z podeszwą antypoślizgową, stabilizujące staw skokowy.

### II. PRZY PRZYJĘCIU DO SZPITALA:

1. Podaj lekarzowi informację na temat dotychczasowych upadków i dokładnie opisz towarzyszące im okoliczności.
2. Koniecznie powiadom lekarza o wszelkich przyjmowanych regularnie lekach, łącznie z lekami dostępnymi bez recepty, preparatami ziołowymi, a także o tych zażywanych doraźnie, skorzystaj z przygotowanego wcześniej spisu.
3. Szczerze odpowiedz na pytania dotyczące zakresu poruszania się, wstawania, kłopotów z utrzymaniem równowagi.
4. Przećwicz w obecności pielęgniarki korzystanie z przycisku „przywoływacza” i korzystaj z niego w sytuacji wystąpienia zawrotów głowy, zaburzeń równowagi.
5. Dowiedz się gdzie jest załącznik światła, abyś w nocy mógł z niego swobodnie skorzystać.
6. Proś o pomoc zawsze, gdy jej potrzebujesz.

### III. PODCZAS POBYTU W SZPITALU:

1. Noś obuwie na płaskim obcasie z podeszwą antypoślizgową, stabilizujące staw skokowy.
2. Korzystaj z uchwyty ścienne, taboretów lub pomocy osób trzecich w trakcie kąpieli pod prysznicem.
3. Przestrzegaj zaleceń personelu medycznego dotyczących sposobu poruszania się tj. np. nakazu chodzenia wg wyuczonego przez rehabilitanta schematu, korzystania

z pomocy przy wstawaniu, zakazu samodzielnego chodzenia, zbyt energicznego schylania się, podnoszenia lub wstawania z łóżka.

4. Trzymaj rzeczy, z których korzystasz blisko siebie.
5. Nie schylaj się po przedmioty, które znajdują się na podłodze poza zasięgiem twoich możliwości.
6. Po dłuższym leżeniu w łóżku, wstawaj stopniowo – najpierw usiądź nie spuszczając nóg, następnie powoli opuść nogi, i jeśli nic się nie dzieje wstań.
7. W przypadku wystąpienia zawrotów głowy powiadom pielęgniarkę.
8. Zachowaj szczególną ostrożność w trakcie czynności porządkowych w Szpitalu (mycie podłóg, sprząatanie).
9. Zachowaj ostrożność podczas chodzenia w okolicy drzwi otwierających się na zewnątrz.
10. Korzystaj z laski, balkonika, wszelkich uchwytów, pomocy personelu w przypadku trudności z poruszaniem się i/lub przy zaburzeniach równowagi.

#### **IV. PRZY WYPISIE ZE SZPITALA:**

1. W przypadku trudności z chodzeniem, skorzystaj z wózka inwalidzkiego w celu odwiezienia do samochodu.

#### **V. PO POWROCIE DO DOMU**

***Poniższe porady zawierają propozycje rozwiązań zabezpieczających osobę starszą, niepełnosprawną przed upadkiem. Państwo zdecydujecie, które z nich są możliwe do wprowadzenia w Waszym domu:***

1. Zwróć uwagę na meble, z których korzystasz. Wybierz fotele i krzesła z poręczami, wydłużone do przodu, abyś mógł się bezpiecznie o nie wesprzeć, unikaj krzesel z kółkami i niestabilnymi nogami,
2. Usuń meble z miejsc utrudniających przejście, nie zastawiaj korytarzy. Usuń zbędne przedmioty, które mogą przeszkadzać Ci podczas chodzenia,
3. Przewody elektryczne chowaj pod meblami lub listwami przypodłogowymi,
4. Trzymaj przedmioty, których często używasz w miejscach łatwo dostępnych, do których możesz sięgnąć bez wspinania się. Zawsze zamykaj drzwiczki szafek i zasun szuflady, aby się o nie nie potknąć i nie przewrócić,
5. Pozbądź się zużytych, pofałdowanych dywaników, chodniczków i mat, niestabilne, mogą utrudnić poruszanie lub zwiększyć ryzyko poślizgnięcia czy potknięcia,
6. Zwróć uwagę na zwierzęta domowe, zanim wstaniesz, sprawdź gdzie one są,

7. Nie chodź po śliskiej, mokrej i wypastowanej podłodze. Utrzymuj suchą podłogę w łazience po kąpiel. W wannie czy prysznicu zastosuj matę antypoślizgową, zabezpiecz ją tak, aby zmniejszyć ryzyko potknięcia się o nią,
8. Dbaj o umiarkowane ogrzewanie (nie może być ani zbyt chłodno ani zbyt gorąco),
9. Przy telefonie trzymaj numery alarmowe napisane dużą czcionką,
10. Zawsze miej telefon w zasięgu ręki, używaj przenośnego telefonu i miej przy sobie numery telefonów alarmowych,
11. W nocy pozostaw włączone światło w przedpokoju,
12. Ogranicz oślepiające światło słoneczne za pomocą zasłon lub żaluzji okiennych,
13. Kontroluj swoje lekarstwa, używając leków bez recepty, zapytaj farmaceutę lub lekarza o skutki uboczne, ponieważ niektóre powodują senność lub zawroty głowy, co sprzyja upadkom.
14. 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 lub siedzisko kąpielowe, ręczny zestaw prysznicowy,
15. Nigdy nie przytrzymuj się stojaka na ręcznik, podstawki na mydło, półek, czy innych przedmiotów, które nie są wmontowane w ścianę,
16. Zainstaluj podwyższony sedes,
17. Nie zamykaj się w łazience, drzwi w łazience powinny być otwierane na zewnątrz (osoba, która przewróci się w łazience najczęściej blokuje drzwi swoim ciałem),
18. Wstawaj powoli po siedzeniu lub leżeniu, posiedź na brzegu łóżka, krzesła do czasu, gdy poczujesz, że już nie kręci ci się w głowie,
19. Zwiększ oświetlenie, ale używaj abażurów, aby zmniejszyć ostrość światła, zamontuj nocne lampki,
20. Unikaj śliskich materiałów (satynowe pościele, kołdry i prześcieradła), zbyt długiej lub zbyt luźnej odzieży.