



PORADNIK dla pacjenta



Profilaktyka
zapobiegania upadkom

Praktyczny poradnik co powinien wiedzieć pacjent, rodzina i opiekunowie podczas pobytu w szpitalu i we własnym otoczeniu aby zapobiegać upadkom.

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. Występuje on nie tylko w domu i w najbliższym otoczeniu, ale również w szpitalu. Upadki są jedną z poważnych przyczyn utraty sprawności, szczególnie wśród osób starszych.

Mogą one prowadzić do zespołu stresu pourazowego, wychłodzenia organizmu czy odwodnienia. Towarzyszą mu rozległe stłuczenia oraz złamania kości. W rezultacie doprowadza to do niepełnosprawności i trudności w samoopiece i samopielęgnacji.

Do większości upadków dochodzi podczas wykonywania prostych codziennych czynności takich jak np.:



**wstawanie/
siadanie**



chodzenie



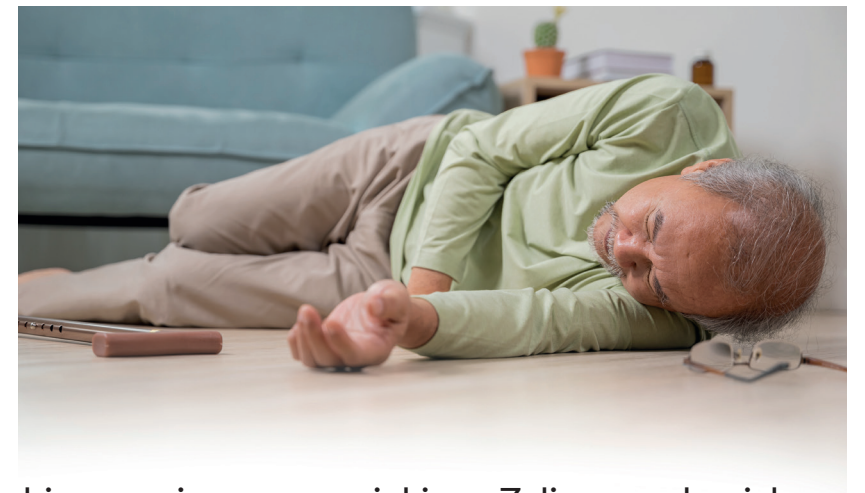
pochylenie się

Przyczyny upadków

Dzielimy na wewnętrzne i zewnętrzne.

a. wewnętrzne - związane są ze stanem chorobowym pacjenta, zaburzeniami w odrębie organizmu oraz wiekiem. Zaliczamy do nich:

- Znaczne osłabienie funkcjonowania narządów zmysłu, które biorą udział w kontroli postawy czyli narząd słuchu, wzroku, równowagi oraz układów - mięśniowego i nerwowego;
- Różnego rodzaju choroby neurologiczne - np. choroba Parkinsona jak, również stan po udarze mózgu, który w znacznym stopniu upośledza sprawność motoryczną ;
- Zmniejszenie sprawności wynikającej ze zmiany postawy ciała, która cechuje się pochyleniem do przodu i poruszaniem się drobnymi krokami;
- Związane z chorobami układu krążenia - zaburzenia rytmu serca, nadciśnienie, choroba niedokrwienna serca;
- Zaostrzone choroby przewlekłe (przewlekła obturacyjna choroba płuc, astma);
- Choroby o ostrym przebiegu (hipoglikemia, zapalenie płuc, niedokrwistość);
- Uszkodzenie wzroku będące następstwem chorób powodujących obniżenie adaptacji do ciemności, ostrego światła i widzenia przestrzennego;
- Choroby związane z narządem ruchu - różnego rodzaju zapalenia, zniekształcenia jak również zwyrodnienia stawów;
- Choroby psychiczne depresja, stany lękowe i otępienie;
- Konieczność unieruchomienia kończyny w opatrunku gipsowym;
- Każda choroba infekcyjna i nieinfekcyjna, która pogarsza ogólny stan pacjenta i jego sprawność ruchową.



b. zewnętrzne - związane są ze środowiskiem i otoczeniem, w którym pacjent przebywa. Są to:

- Brak poręczy i uchwytów;
- Nierówne powierzchnie;
- Śliskie podłogi;
- Nieodpowiednie oświetlenie;
- Brak sprzętu pomocniczego – kule, laska, balkonik;
- Nieprawidłowo dobrane obuwie

W szpitalu poinformuj personel medyczny:

- o dotychczasowych upadkach i okolicznościach w jakich do nich doszło;
- o zawrotach głowy, zaburzeniach równowagi – jeśli takie u Ciebie występują;
- o wszelkich przyjmowanych regularnie lekach również o tych bez recepty, preparatach ziołowych, a także o lekach zażywanych doraźnie;
- Czy zaobserwowałeś u siebie ospałość, słabą koordynację, dezorientację – mogą być to skutki uboczne przyjmowanych przez Ciebie leków;
- o problemach w poruszaniu się, wstawaniu i kłopotach z utrzymaniem równowagi;
- o problemach ze stopami i nogami - jeśli takie u Ciebie występują;

Personel medyczny pomoże ci:

- zaadaptować się w nowym miejscu i zadbać o Twoje bezpieczeństwo;
- pokaże drogę do punktu pielęgniarskiego, Twojej sali i toalety;
- wskaże gdzie jest włącznik światła;
- pokaże jak również przećwicz z Tobą korzystanie z systemu przywoławczego (dzwonka);
- Personel na podstawie obowiązującej dokumentacji oceni czy grozi Ci ryzyko upadku. Razem z Tobą i Twoją rodziną omówi zasady bezpiecznego poruszania się.

Szpital

nie jest przestrzenią,
którą dobrze znasz tak
jak swój dom, więc możesz
potrzebować dodatkowej
pomocy podczas poruszania się.



Pamiętaj:

- jeśli na co dzień **nosisz okulary lub aparat słuchowy** zabierz je ze sobą do szpitala;
- używaj **obuwia stabilnego na płaskiej, antypoślizgowej podeszwie w odpowiednim rozmiarze**, najlepiej zapinanego na rzepy lub wiązanego na sznurowadła;
- jeśli na co dzień **przy chodzeniu korzystasz z kuli czy laski** zabierz je ze sobą do szpitala (pamiętaj sprzęt pomocniczy trzeba podpisać swoim imieniem i nazwiskiem);
- trzymaj blisko siebie rzeczy z których często korzystasz: telefon, okulary, butelkę z wodą;
- **podczas chodzenia zwracaj uwagę na znaki ostrzegawcze, które informują Cię o śliskich i mokrych powierzchniach;**
- dzwonek miej zawsze na wyciągnięcie ręki, abyś mógł wezwać pomoc w razie potrzeby;
- **pierwsze wstanie z łóżka po zabiegu operacyjnym** zawsze odbywa się w obecności personelu medycznego – **NIGDY NIERÓB TEGO SAM;**
- po dłuższym leżeniu w łóżku wstawaj powoli i stopniowo(usiądź – opuść nogi – sprawdź czy nie kręci ci się w głowie -powoli wstań)
- **PRZESTRZEGAJ ZALECEŃ PERSONELU ONE SĄ DLA TWOJEGO BEZPIECZEŃSTWA** (zakazu chodzenia, nakazu chodzenia według wyuczonego przez rehabilitanta schematu);
- mając **trudności w poruszaniu się**, wychodząc z sali **nie zapomnij o kuli lub balkoniku** – poproś o pomoc pielęgniarkę, opiekunkę, rehabilitanta lub rodzinę;
- nie wychylaj się z łóżka po przedmioty leżące na podłodze – **WEZWIJ DZWONKIEM PERSONEL**
- kąpiąc się w łazience korzystaj z dostępnego sprzętu pomocniczego lub wykonaj taką kąpiel korzystając z pomocy (rodziny, opiekuna, pielęgniarki);
- w przypadku **złego samopoczucia, zwrotów głowy** – **WEZWIJ PERSONEL MEDYCZNY;**
- zawsze zachowaj ostrożność przy drzwiach, a szczególnie otwierających się na zewnątrz;
- meble szpitalne np. szafki przyłóżkowe, przejezdne stoliki na posiłki mają kółka, które mogą odjechać i nie stanowią bezpiecznego oparcia;
- przed przeniesieniem się na wózek zawsze wciśnij hamulce i sprawdź, czy podnóżki są podniesione;
- jeśli **przy wypisie ze szpitala masz problemy z chodzeniem poproś o wózek inwalidzki lub balkonik**, który na pewno ułatwi dotarcie do środka transportu;
- **ZAWSZE POPROŚ O POMOC GDY JEST ONA POTRZEBNA**



Rodzina, odwiedzający:

- Jeśli wiesz o wcześniejszych upadkach pacjenta - **POINFORMUJ NAS**;
- **Nie przestawiaj mebli podczas wizyty** – jeśli korzystasz z krzesła odstaw je na miejsce;
- **Pozabieraj wszystkie zbędne przedmioty i torby** – Ważne aby pacjent miał przestrzeń wokół swojego łóżka i na szafce;
- Jeśli masz jakiegokolwiek obawy dotyczące bezpieczeństwa pacjenta – **PRZEKAŻ NAM TO**.

**Twój DOM jest przestrzenią, którą znasz
- jednak sprawdź swoje otoczenie
i żyj bezpiecznie**



Drogi pacjencie poniżej kilka wskazówek co możesz zrobić by zminimalizować spowodowanie upadku w swoim otoczeniu:

- Zadbaj o siebie (spaceruj, ćwicz); w ten sposób wzmacniasz swoją sprawność fizyczną.
- Pamiętaj o wprowadzeniu do diety produktów zawierających białko i wapń. Jedz pieczywo pełnoziarniste oraz warzywa i owoce (pomocze Ci to zmniejszyć ryzyko złamań); zadbaj o prawidłowy poziom witaminę D.
- Wypijaj około 1,5 litra płynów dziennie. Ograniczenia dotyczą osób z niewydolnością nerek.
- Wykonuj kontrolnie badania wzroku i słuchu – stosuj w razie potrzeby okulary i aparat słuchowy;
- Kontroluj zażywane leki (sprawdzaj terminy ważności i skutki uboczne – niektóre leki mogą powodować zawroty głowy lub senność);
- Jeśli masz kłopoty z poruszaniem się korzystaj z laski, balkonika – zmniejszy to ryzyko upadku;
- Przedmioty codziennego użytku miej w bliskim zasięgu (telefon z zapisanymi numerami alarmowymi);
- Noś wygodne stabilne obuwie z podeszwą antypoślizgową;
- Usuń z podłogi wszelkie dywaniki, chodniki, maty – mogą być one przyczyną wypadku;
- W miarę swoich możliwości zadbaj o właściwe wyposażenie mieszkania:
 - pod ścianami ustaw stabilne meble, które mogą okazać się podparciem;
 - nie zastawiaj korytarzy zbędnymi przedmiotami;
 - umieść przedmioty codziennego użytku na odpowiedniej wysokości – nie sięgaj / nie schylaj się po nie;
 - dostosuj meble w domu do wzrostu osoby w nim mieszkającej;
 - zawsze zamykaj drzwi szafek – zasuwaj szuflady;
 - pamiętaj aby krzesła i fotele były stabilne – nie korzystaj z krzeseł z kółkami;
 - pochowaj wszystkie przewody elektryczne;
 - zadbaj o prawidłowe oświetlenie schodów, zamontuj niezbędne poręcze;
 - zamontuj dodatkowe uchwyty w łazience i toalecie – pamiętaj również o macie antypoślizgowej;
- Nie łap się przedmiotów, które nie są na stałe zamontowane w ścianie;
- Unikaj nagłych zmian światła (jasno – ciemno i odwrotnie) – daj swoim oczom czas na dostosowanie się do zmiany;
- Nie zamykaj na klucz drzwi od łazienki;
- W nocy zostaw zapalone światło na korytarzu lub lampkę nocną w pokoju;
- Zanim wstaniesz rozejrzyj się gdzie jest twój zwierzak;
- Unikaj gwałtownego wstawania;
- Zawsze poproś o pomoc opiekuna w codziennych czynnościach;
- Przyczyną upadków może być zbyt długa lub bardzo luźna odzież. Unikaj również śliskiej bielizny pościelowej;
- W słonecznym mieszkaniu stosuj systemy zacielenia okien aby zbyt ostre światło nie oślepiło Cię.



ul. Szaserów 128, 04-141 Warszawa
dyrekcja@wim.mil.pl

tel. 261 817 666

Informacja medyczna
czynna od poniedziałku do piątku
(z wyjątkiem świąt)

w godzinach 7.00 – 17.00