

PROFILAKTYKA RYZYKA UPADKÓW. PORADNIK DLA PACJENTÓW I ICH RODZIN. CO POWINIEN WIEDZIEĆ PACJENT NA TEMAT ZAPOBIEGANIA UPADKOM PODCZAS POBYTU W SZPITALU

Szanowny Pacjencie, Pacjentko, Rodzino,

Upadki są jedną z poważnych przyczyn utraty sprawności, szczególnie wśród osób starszych. Upadek to zdarzenie niepożądane, do którego dochodzi najczęściej w wyniku jednoczesnego zadziałania wielu niekorzystnych czynników. Do większości upadków dochodzi podczas wykonywania prostych czynności np.: wstawanie, siadanie, pochylanie się czy chodzenie.

PROFILAKTYKA UPADKÓW

- 1) zadbaj o formę – ćwiczenia, treningi chodu,
- 2) stosuj bogatą w wapń dietę z dodatkiem witaminy D (zmniejszysz ryzyko złamania),
- 3) badaj kontrolnie i prawidłowo protezuj wzrok (okulary), jeśli używasz okularów lub aparatu słuchowego zabierz je sobą do szpitala,
- 4) zadbaj o odpowiednie oświetlenie (światło nie powinno razić, punktowo doświetlaj miejsca, gdzie szczególnie często przebywasz),
- 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 wygodne, stabilne obuwie, w odpowiednim rozmiarze, na płaskim obcasie, z podeszwą antypoślizgową, najlepiej zapinanego na rzepy lub sznurowanego,
- 7) zorganizuj pomoc w domu przy kąpieli, ubieraniu się,
- 8) korzystaj z akcesoriów pomocniczych (laski, trójnogi, balkoniki, maty antypoślizgowej w łazience, itp.) zmniejszających ryzyko upadków,
- 9) dostosuj mieszkanie (zamontuj poręcze przy schodach, usuń progi, dywany, chodniki, kable z podłogi),
- 10) rozmieść przedmioty codziennego użytku w taki sposób, żeby były w bliskim zasięgu,
- 11) zwróć uwagę na skutki uboczne stosowanych leków, ponieważ niektóre mogą powodować senność, zawroty głowy, co sprzyja upadkom.

ZAPOBIEGANIE UPADKOM PODCZAS POBYTU W SZPITALU

1. Przy przyjęciu do szpitala:

- 1) podaj personelowi medycznemu informację na temat dotychczasowych upadków i dokładnie opisz towarzyszące im okoliczności,
- 2) koniecznie powiadom personel medyczny o wszelkich przyjmowanych regularnie lekach, łącznie z lekami dostępnymi bez recepty, preparatami ziołowymi, a także o tych zażywanych doraźnie,
- 3) szczerze odpowiedz na pytania dotyczące zakresu poruszania się, wstawania, kłopotów z utrzymaniem równowagi,

- 4) dowiedz się gdzie jest wyłącznik światła.
2. **Personel:**
 - 1) pomoże Ci w zadomowieniu się i zadbaniu o bezpieczeństwo,
 - 2) zapozna Cię z topografią Oddziału, wskaże drogę do toalety, Twojej sali, punktu pielęgniarskiego,
 - 3) oceni czy grozi Ci ryzyko upadku, porozmawia z Tobą, Twoją rodziną lub opiekunem na temat zmniejszenia ryzyka.
3. **Podczas pobytu w oddziale:**
 - 1) używaj stabilnego obuwia, w odpowiednim rozmiarze, na płaskim obcasie, z podeszwą antypoślizgową, najlepiej zapinanego na rzepy lub sznurowanego,
 - 2) jeśli używasz okularów lub aparatu słuchowego zabierz je sobą do szpitala,
 - 3) unikaj śliskich i mokrych powierzchni, zwracaj uwagę na znaki ostrzegawcze wskazujące mokrą podłogę,
 - 4) przestrzegaj zaleceń personelu (zakazu chodzenia, nakazu chodzenia według wyuczonego przez rehabilitanta schematu),
 - 5) jeżeli masz trudności z poruszaniem się wychodząc z sali chorych pamiętaj o kulach, balkoniku, poproś pielęgniarkę, opiekunkę lub rodzinę,
 - 6) zachowaj ostrożność podczas chodzenia w okolicy drzwi otwierających się na zewnątrz,
 - 7) podczas leżenia w łóżku nie wychylaj się po przedmioty leżące na podłodze, poproś personel,
 - 8) podczas kąpieli w łazience korzystaj z dostępnego w oddziale sprzętu pomocniczego lub wykonaj kąpiel w obecności innych osób (rodzina, opiekunka, pielęgniarka),
 - 9) po dłuższym leżeniu wstawaj z łóżka stopniowo – usiądź, opuść nogi, posiedź chwilę, powoli wstań – w przypadku trudności poproś o pomoc personel lub rodzinę,
 - 10) w przypadku zawrotów głowy powiadom natychmiast personel medyczny,
 - 11) pamiętaj, że meble szpitalne np. niektóre szafki przyłóżkowe, mają kółka i mogą odjechać – dlatego nie stanowią bezpiecznego oparcia,
 - 12) przed przeniesieniem się na wózek zawsze wciśnij hamulce i sprawdź czy podnóżki są podniesione
 - 13) miej blisko pod ręką przedmioty często używane: okulary, telefon, butelkę z napojem,
 - 14) proś o pomoc zawsze, gdy jej potrzebujesz.
4. **Przy wypisie ze szpitala:**
 - 1) w przypadku trudności z chodzeniem poproś o wózek inwalidzki lub balkonik, który ułatwi Ci dotarcie do środka transportu.
5. **Gdy jesteś bliskim, opiekunem, odwiedzającym:**
 - 1) powiadom personel o wcześniejszych upadkach, jakie przytrafiły się pacjentowi,
 - 2) unikaj przestawiania mebli podczas wizyty, jeżeli korzystasz z krzeseł, pamiętaj, aby odstawić je na miejsce,
 - 3) postaraj się zabrać zbędne torby i przedmioty, aby nie zajmowały niepotrzebnie przestrzeni przy łóżku i na szafce pacjenta,
 - 4) powiadom personel o jakichkolwiek obawach dotyczących bezpieczeństwa pacjenta.

Opracowała:
Agnieszka Brzezińska

mgr Irena Kozłowska
Irena Kozłowska
mgr Irena Kozłowska

