



Poradnik dla Pacjentów i ich rodzin

Profilaktyka Ryzyka Upadku

ZAPOBIEGANIE UPADKOM

Poradnik ten opracowany został, aby dostarczyć Państwu informacji związanych ze sposobami zapobiegania upadkom w czasie pobytu w oddziale szpitalnym oraz w życiu codziennym.

Proszę pamiętać, że nie zastępuje on fachowej porady naszego personelu, do którego obowiązków należy udzielić Państwu wszelkiej pomocy, instruktażu i wyjaśnień.

opracowanie:

- 1. mgr Ewa Jaje*
- 2. pielęgniarka Maria Król*
- 3. dr n. med. Konrad Bernacki*



Czy wiesz, że upadki:

- » *mogą spowodować urazy i doprowadzić do utraty przytomności*
- » *nie są nieuniknione*
- » *można im zapobiegać*

upadek - to nagła, niezamierzona zmiana pozycji ciała, polegająca na utracie równowagi podczas chodzenia lub innych czynności i prowadząca do sytuacji, w której poszkodowany znajdzie się na ziemi, podłodze lub innej nisko położonej powierzchni.

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

ZASADY ZAPOBIEGAJĄCE UPADKOM PODCZAS POBYTU W ODDZIALE DLA PACJENTÓW

1. *stosuj się do zaleceń personelu - zakazu chodzenia, nakazu chodzenia wg. wyuczonego przez rehabilitanta schematu,*
2. *w przypadku wystąpienia zawrotów głowy, powiadom niezwłocznie pielęgniarkę, lekarza lub rehabilitanta,*
3. *używaj stabilnego obuwia na płaskim obcasie i antypoślizgową podeszwą,*
4. *nie noś odzieży, która jest zbyt długa lub zbyt luźna,*
5. *unikaj śliskich i mokrych powierzchni - zwracaj uwagę na pachołki ostrzegawcze wskazujące na mokrą podłogę*
6. *zawsze poproś o pomoc, gdy masz trudności z poruszaniem się, rehabilitanta, pielęgniarkę, rodzinę:*
 - » *wychodząc z pokoju, pamiętaj o kulach, balkoniku,*
 - » *podczas kąpieli w łazience korzystaj z dostępnego w oddziale wózka toaletowego.*
7. *zachowaj ostrożność podczas chodzenia w okolicy drzwi otwierających się na zewnątrz,*
8. *unikaj nagłego schylania się podczas leżenia w łóżku po przedmioty leżące na podłodze, poproś o pomoc, wezwij dzwonkiem personel,*
9. *w przypadku trudności z chodzeniem po wypisie poproś o wózek inwalidzki w celu odwiezienia do samochodu .*



ZAPOBIEGANIE UPADKOM W DOMU

Mieszkanie może być dla osób starszych, niepełnosprawnych prawdziwą pułapką. To tam najczęściej ulega się wypadkom. Przyjrzyjcie się uważnie swojemu domowi – czy mieszkanie jest miejscem przyjaznym, czy raczej stanowi „tor przeszkód”?

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

- 1. usuń zbędne rzeczy, przedmioty, które mogą być przeszkodami,*
- 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. pozbądź się podartych, pofałdowanych dywaników, chodniczków i mat,*
- 4. 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,*
- 5. unikaj śliskiej, mokrej i wypastowanej podłogi, utrzymuj suchą podłogę po kąpeli, zastosuj matę antypoślizgową, zabezpiecz ją tak, aby zmniejszyć ryzyko potknięcia się o nią,*
- 6. usuń meble z miejsc utrudniających przejście, nie zastawiaj korytarzy,*
- 7. dbaj o umiarkowane ogrzewanie (nie może być ani zbyt chłodno ani zbyt gorąco),*
- 8. przewody elektryczne chowaj pod meblami lub listwami przypodłogowymi,*
- 9. zwróć uwagę na zwierzęta domowe, sprawdź gdzie one są,*
- 10. przy telefonie trzymaj numery alarmowe napisane dużą czcionką,*
- 11. zawsze miej telefon w zasięgu ręki, używaj przenośnego telefonu i miej przy sobie numery telefonów alarmowych,*
- 12. w nocy pozostaw włączone światło w przedpokoju,*
- 13. ogranicz oślepiające światło słoneczne za pomocą zasłon lub żaluzji okiennych,*
- 14. kontroluj swoje lekarstwa, używając leków bez recepty, zapytaj farmaceutę lub lekarza o skutki uboczne, ponieważ niektóre powodują senność lub zawroty głowy, co sprzyja upadkom.*
- 15. poproś bliskich o asystowanie w czasie kąpiel, 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,*
- 16. nigdy nie przytrzymuje się stojaka na ręcznik, podstawki na mydło, półek, czy innych przedmiotów, które nie są wmontowane w ścianę,*



17. zainstaluj podwyższony sedes,
18. nie zamykaj się w łazience, drzwi w łazience powinny być otwierane na zewnątrz (osoba, która przewróci się w łazience najczęściej blokuje drzwi swoim ciałem),
19. wstawaj powoli po siedzeniu lub leżeniu, posiedź na brzegu łóżka, krzesła do czasu, gdy poczujesz, że już nie kręci ci się w głowie,
20. zwiększ oświetlenie, ale używaj abażurów, aby zmniejszyć ostrość światła, zamontuj nocne lampki,
21. unikaj śliskich materiałów (satynowe pościela, kołdry i prześcieradła), zbyt długiej lub zbyt luźnej odzieży.

PROFILAKTYKA

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, prawidłowo protezuj wzrok (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.

JAK SAMODZIELNIE MOŻESZ WSTAĆ Z PODŁOGI

1. uspokój się, złap oddech, otrząśnij się z szoku,
2. obmacaj swoje ciało, sprawdź czy nie masz poważnych obrażeń - jeżeli odniosłeś obrażenia np. masz ranę, złamałeś kość, to musisz pozostać tam gdzie jesteś, wezwać pomoc (karetka pogotowia – numer alarmowy, bezpłatny - 112) i poczekać na nią,
3. jeżeli nie odniosłeś obrażeń, rozglądnij się w poszukiwaniu solidnego, stabilnego mebla (najlepiej fotela), przeczółgaj się do niego,
4. przekręć się na bok,
5. chwyć rękoma fotel, podciągnij się, zmień pozycję na klęczącą,
6. wysuń jedno kolano, a stopę oprzyj na podłodze,
7. podciągnij się na rękach i nogach unosząc pośladki,
8. 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)
9. poinformuj bliskich zdarzeniu.



JAK MOŻESZ POMÓC WSTAĆ OSOBIE PO UPADKU

Chcesz pomóc wstać osobie po upadku, pamiętaj: unikaj dodatkowych urazów u osoby, która upadła i nie narażaj siebie na urazy związane z niesioną pomocą.

- 1. nie spiesz się, niech osoba po upadku odpocznie tak długo jak potrzebuje, nie próbuj jej „na siłę” od razu podnosić !,*
- 2. uspokój tę osobę i siebie (weźcie kilka głębokich wdechów i wolnych wdechów),*
- 3. sprawdź obrażenia - jeżeli podejrzewasz, że urazy są poważne np. złamanie kości, rana otwarta - osobę taką trzeba pozostać tam gdzie jest (w miejscu upadku). Ułóż ją jak najwygodniej, okryj kocem, wezwij karetkę pogotowia (nr tel. 112 – bezpłatny) i pozostań z nią do jej przyjazdu,*
- 4. jeżeli nie doszło do poważnych obrażeń i osoba czuje, że może z pomocą wstać, przystaw w pobliżu osoby leżącej dwa solidne, stabilne krzesła (ważne, by osoba, która upadła, wstała sama, możesz jedynie udzielać porad i pomóc jej odwrócić się na bok),*
- 5. jedno krzesło postaw w taki sposób, aby siedzisko znalazło się naprzeciw osoby,*
- 6. pomóż uklęknąć osobie po upadku, jeżeli bolą ją kolana podłóż ręcznik / kocyk,*
- 7. poproś, aby oparła się rękoma o siedzisko krzesła, wysunęła jedną nogę do przodu, a stopę postawiła na podłodze,*
- 8. drugie krzesło postaw za osobą, poproś aby uniosła się na rękach i nogach, a następnie usiadła na krześle za sobą. Asekuruj ją w siadaniu lub delikatnie pomóż jej usiąść pamiętając, by jej nie podnosić - powinna zrobić to sama. W trakcie tych czynności twoje plecy powinny być wyprostowane.*
- 9. pozostań z nią, aż się uspokoi i upewnisz się, że nic jej nie jest.*