

PROFILAKTYKA RYZYKA UPADKÓW.

PORADNIK DLA PACJENTÓW I ICH RODZIN.

SZANOWNY PACJENCIE, PACJENTKO, RODZINO

UPADEK - To zdarzenie niepożądane, nagła, niezamierzona i nieprzymuszona zmiana pozycji ciała polegająca na stracie równowagi w trakcie chodzenia, biegania lub innych czynności, skutkująca stycznością z podłożem np. podłoga innymi częściami ciała niż stopy. Do upadku dochodzi najczęściej w wyniku jednoczesnego zadziałania wielu niekorzystnych czynników.

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

- wstawanie,
- siadanie,
- pochylanie,
- chodzenie.

Przyczyny upadków:

- **zewewnętrzne** związane z otoczeniem, w którym pacjent przebywa, wynikające z: śliska podłoga, wszelkie przeszkody na drodze pacjenta, brak właściwego oświetlenia, uchwyty, poręczy, sprzętu ułatwiającego przemieszczanie się np. balkoników.

- **wewnętrzne** - związane ze stanem chorobowym pacjenta, zaburzeniami w obrębie organizmu, wiekiem, każdej choroby która pogarsza stan ogólny i sprawność pacjenta. Upadek może stanowić skutek uboczny w procesie zażywania niektórych leków np. p/ bólowych, psychotropowych, nasennych.

KONSEKWENCJE UPADKÓW

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

PROFILAKTYKA UPADKÓW

ZASADY ZAPOBIEGANIA UPADKOM PODCZAS POBYTU W SZPITALU

- noś stabilne obuwie na płaskim obcasie z podeszwą antypoślizgową, stabilizującą staw skokowy
- unikaj śliskich i mokrych powierzchni,
- Nie wychylaj się po przedmioty, które znajdują się na podłodze poza zasięgiem twoich możliwości, trzymaj rzeczy, z których korzystasz blisko siebie,
- przestrzegaj zaleceń personelu (zakazu chodzenia, nakazu chodzenia wg wyuczonego przez rehabilitanta schematu),
- zwracaj uwagę na znaki ostrzegawcze wskazujące mokrą podłogę,
- w przypadku wystąpienia zawrotów głowy powiadom personel medyczny,
- przy trudnościach z poruszaniem się, pamiętaj o kulach, balkoniku, wszelkich uchwytach; poproś personel medyczny, rodzinę o pomoc,
- zachowaj ostrożność podczas chodzenia w okolicy drzwi otwierających się na zewnątrz,
- 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, rodzina itp.),
- w przypadku trudności z chodzeniem po wypisie poproś o wózek inwalidzki, który ułatwi dotarcie do środka transportu.
- Personel:
 - wskaże drogę do toalety, twojego pokoju, punktu pielęgniarskiego,
 - pomoże ci w adaptacji do nowych warunków i zadbaniu bezpieczeństwo,
 - wskaże i przećwiczy z tobą korzystanie z dzwonka
 - pokaże, gdzie jest wyłącznik światła,
 - porozmawia z tobą, twoją rodziną lub opiekunem na temat zmniejszenia ryzyka upadków.

Aby zminimalizować upadki w środowisku domowym należy przestrzegać poniższych wskazówek

Oświetlenie mało osłonięte, wystarczająco jasne, wyłącznik łatwo dostępny i łatwy w użyciu, pozostawienie specjalnego oświetlenia nocnego

Drzwi bez progów łatwe do otwarcia, mocne klamki, luźne zamki, automatycznie otwierane, wystarczająco szerokie

Krzesła mocno stojące z oparciami pod ramiona, dopasowana wysokość siedzenia, antypoślizgowe, stabilne (zamiast niskich foteli),

Stoły dobre do przytrzymania się, wystarczająco wysokie, aby można trzymać pod nimi nogi lub umieścić wózek inwalidzki

Meble wygodnie ustawione, możliwość łatwego otwierania drzwiczek, bez konieczności głębokiego pochylania się lub wspinania się.

Urządzenia sanitarne dodatkowe uchwyty zamocowania urządzenia ułatwiające wstawienie, podwyższenie siedziska toalety(nasadka), taboret w kabinie prysznicowej, mata antypoślizgowa, dobre ogrzewanie

Schody z poręczami bez dywanu bez chodnika wyłącznik światła, niskie stopnie

- Obuwie domowe powinno być pełne (nie zaleca się obuwia bez pięt tj. klapki,
- Unikaj śliskiej lub nierównej powierzchni, podłogi, schodów,
- Miej telefon w miejscu łatwo dostępnym,
- Używane rzeczy połóż na wysokości od bioder do oczu,
- Usuń grube, puszyste dywany,
- Wykonuj kontrolne badania wzroku,
- Kontroluj swoje leki – stosując leki bez recepty zapytaj farmaceutę lub lekarza o skutki uboczne, ponieważ niektóre leki powodują senność lub zawroty głowy, co sprzyja upadkom.

Sporządził: mgr.piel.Wajda Piotr Oddział Rehabilitacji Neurologicznej

Bibliografia

1. Pielęgniarstwo geriatryczne- red Krzysztof Galus
2. Geriatria i pielęgniarstwo geriatryczne- red. Katarzyna Wieczorowska-Tobis, D. Talarska