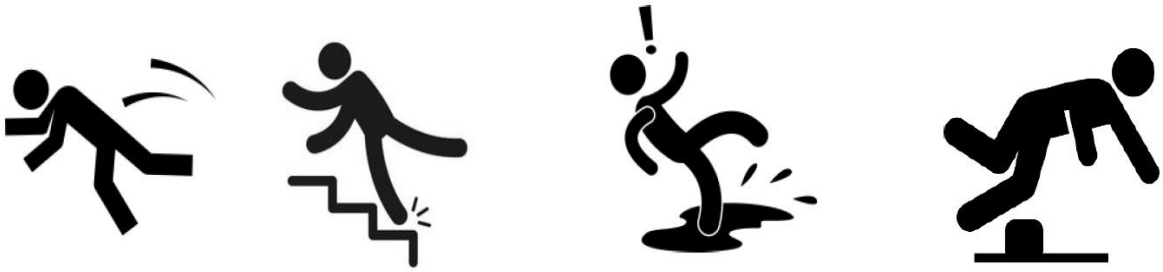
Profilaktyka ryzyka upadków



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.

Przyczyny upadków można podzielić na:

- **wewnętrzne** – wynikające ze stanu chorobowego pacjenta, zaburzeń w obrębie organizmu, wieku
- **zewnętrzne** – związane z warunkami pobytu w szpitalu lub domu

Czynniki wewnętrzne wynikające ze stanu zdrowia:

- słabsze funkcjonowanie narządów zmysłów biorących udział w kontroli postawy: wzroku, słuchu, równowagi, układu mięśniowego i nerwowego
- choroby neurologiczne – choroba Parkinsona, stany poudarowe, inne schorzenia powodujące zaburzenia sprawności motorycznej pacjenta
- zmieniona postawa ciała charakteryzująca się pochyleniem do przodu i poruszanie się drobnymi krokami
- upośledzenie wzroku będące następstwem chorób powodujących obniżenie adaptacji do ciemności, ostrego światła i widzenia przestrzennego
- choroby związane z narządem ruchu – zapalenia, zniekształcenia i zwyrodnienia stawów
- związane z chorobami układu krążenia – zaburzenia rytmu serca, choroba niedokrwienia serca, nadciśnienie
- zaburzenia otępienne, depresje, stany lękowe
- zaostrzenie choroby przewlekłej (POCHP, astma)
- choroby o ostrym przebiegu (hipoglikemia, zapalenia płuc, niedokrwistość)
- założone opatrunki

- upadki w przeszłości, które predysponują do ryzyka upadków
- każda choroba, która pogarsza stan ogólny pacjenta i jego sprawność ruchową

Czynniki zewnętrzne związane ze środowiskiem i otoczeniem pacjenta:

- śliskie lub nierówne powierzchnie
- źle dobrane obuwie
- brak sprzętu pomocniczego np. balkoników
- brak poręczy, uchwytów
- nieodpowiednie oświetlenie
- nieodpowiednie umeblowanie

ZAPOBIEGANIE UPADKOM PODCZAS POBYTU W SZPITALU

Przy przyjęciu do szpitala:

- podaj personelowi medycznemu informację na temat dotychczasowych upadków i dokładnie opisz towarzyszące im okoliczności
- koniecznie powiadom personel medyczny o wszelkich przyjmowanych regularnie lekach, łącznie z lekami dostępnymi bez recepty, preparatami ziołowymi, a także o tych zażywanych doraźnie
- szczerze odpowiedz na pytania dotyczące zakresu poruszania się, wstawania, kłopotów z utrzymaniem równowagi
- przećwicz w obecności pielęgniarki korzystanie z przycisku „przywoławcza" (dzwonka) i korzystaj z niego w sytuacji wystąpienia zawrotów głowy, zaburzeń równowagi
- dowiedz się gdzie jest wyłącznik światła

Personel:

- pomoże Ci w zadomowieniu się i zadbaniu o bezpieczeństwo
- wskaże drogę do toalety, Twojej sali, punktu pielęgniarskiego
- oceni czy grozi Ci ryzyko upadku, porozmawia z Tobą, Twoją rodziną lub opiekunem na temat zmniejszenia ryzyka

Podczas pobytu w oddziale:

- używaj stabilnego obuwia, w odpowiednim rozmiarze, na płaskim obcasie, z podeszwą antypoślizgową, najlepiej zapinanego na rzepy lub sznurowanego
- jeśli używasz okularów lub aparatu słuchowego zabierz je sobą do szpitala

- unikaj śliskich i mokrych powierzchni, zwracaj uwagę na znaki ostrzegawcze wskazujące mokrą podłogę
- przestrzegaj zaleceń personelu (zakazu chodzenia, nakazu chodzenia według wyuczonego przez rehabilitanta schematu)
- jeżeli masz trudności z poruszaniem się wychodząc z sali chorych pamiętaj o kulach, balkoniku, poproś pielęgniarkę, opiekunkę, rehabilitanta lub rodzinę
- 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
- podczas kąpieli w łazience korzystaj z dostępnego w oddziale sprzętu pomocniczego lub wykonaj kąpiel w obecności innych osób (rodzina, opiekunka, pielęgniarka)
- po dłuższym leżeniu wstawaj z łóżka stopniowo – usiądź, opuść nogi, posiedź chwilę, powoli wstań – w przypadku trudności poproś o pomoc personel lub rodzinę
- w przypadku zawrotów głowy powiadom natychmiast personel medyczny
- pamiętaj, że meble szpitalne np. niektóre szafki przyłóżkowe, mają kółka i mogą odjechać – dlatego nie stanowią bezpiecznego oparcia
- przed przeniesieniem się na wózek zawsze wciśnij hamulce i sprawdź czy podnóżki są podniesione
- miej blisko pod ręką przedmioty często używane: okulary, telefon, butelkę z napojem
- proś o pomoc zawsze, gdy jej potrzebujesz

Przy wypisie ze szpitala:

- w przypadku trudności z chodzeniem poproś o wózek inwalidzki lub balkonik, który ułatwi Ci dotarcie do środka transportu

Gdy jesteś krewnym, opiekunem, odwiedzającym:

- powiadom personel o wcześniejszych upadkach, jakie przytrafiły się pacjentowi
- unikaj przestawiania mebli podczas wizyty, jeżeli korzystasz z krzeseł, pamiętaj, aby odstawić je na miejsce
- postaraj się zabrać zbędne torby i przedmioty, aby nie zajmowały niepotrzebnie przestrzeni przy łóżku i na szafce pacjenta

- powiadom personel o jakichkolwiek obawach dotyczących bezpieczeństwa pacjenta

ZAPOBIEGANIE UPADKOM W ŚRODOWISKU DOMOWYM

Aby zmniejszyć ryzyko upadków w środowisku domowym należy przestrzegać poniższych wskazówek:

- zadbaj o formę – nie unikaj spacerów, ćwiczeń
- stosuj bogatą w wapń dietę z dodatkiem witaminy D (zmniejszysz ryzyko złamania)
- usuń z podłogi dywaniki, chodniki, maty, które mogą być przyczyną potknięcia lub upadku
- zadbaj o właściwe wyposażenie mieszkania, ustaw pod ścianami stałe, stabilne stojące meble, aby mogły być oparciem
- usuń meble z miejsc utrudniających przejście, nie zastawiaj korytarzy – usuń zbędne przedmioty, progi, które mogą Ci przeszkadzać podczas chodzenia
- noś odpowiednie obuwie – powinno być pełne, obejmujące całą stopę, lekkie, łatwe do ubrania, z podeszwa antypoślizgową
- przedmioty codziennego użytku umieść na odpowiedniej wysokości, tak aby uniknąć sięgania po nie i schylania się
- zawsze zamykaj drzwi szafek i zasuń szuflady, aby się nie potknąć i nie przewrócić
- dobrze oświetl schody, zamontuj poręcze, na krawędziach stopni przymocuj taśmę antypoślizgową
- zadbaj, aby krzesła i fotele były stabilne i solidne, unikaj krzeseł z kółkami- siadając sprawdź, czy swobodnie opierasz stopy o podłoże
- zwróć uwagę na zwierzęta domowe, zanim wstaniesz sprawdzaj gdzie są
- w nocy pozostaw światło w przedpokoju lub zapaloną lampkę nocną
- przewody elektryczne chowaj pod meblami lub listwami przypodłogowymi
- zamotuj dodatkowe uchwyty w łazience i toalecie
- zainstaluj obok wanny lub w kabinie prysznicowej chropowate drążki lub uchwyty, a dno wanny lub brodzika wyłóż matą antypoślizgową

- jeżeli nie możesz długo stać pod prysznicem lub masz problemy z wyjściem z wanny, korzystaj ze specjalnych krzesełek lub pomocy innych osób
- nie przytrzymuj się stojaka na ręczniki, półek czy innych przedmiotów, które nie są na stałe zamontowane w ścianie
- nie zamykaj się w łazience, drzwi powinny być otwierane na zewnątrz (osoba, która przewróci się w łazience najczęściej blokuje drzwi swoim ciałem)
- unikaj śliskich materiałów (satynowa pościel, prześcieradło) i zbyt długiej lub bardzo luźnej odzieży
- zawsze miej telefon w zasięgu ręki ze spisanymi numerami telefonów alarmowych
- korzystaj z akcesoriów pomocniczych (laski, trójnogi, balkoniki, maty antypoślizgowe itp.) zmniejszających ryzyko upadków
- kontroluj zażywane lekarstwa, sprawdzaj terminy ważności, skutki uboczne działania leku (pytaj farmaceuty lub lekarza), niektóre leki mogą powodować zawroty głowy, senność
- systematycznie diagnozuj i lecz zaburzenia wzroku i słuchu, stosuj w razie potrzeby aparat słuchowy, okulary
- w słonecznie dni używaj zasłon i rolet w oknach
- rozważ zastosowanie barierek zabezpieczających przed wypadnięciem z łóżka
- przy zmianie pozycji po dłuższym leżeniu lub siedzeniu pamiętaj o powolnym wstawaniu, przyjmuj pozycje pionową powoli, unikaj gwałtownego wstawania
- poproś o pomoc opiekuna w pokonywaniu barier architektonicznych, np. progi