



## **PROFILAKTYKA RYZYKA UPADKÓW W DOMU I W SZPITALU**

### **PORADNIK DLA PACJENTA I ICH RODZIN**

SZANOWNY PACJENCIE, PACJENTKO, RODZINO

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

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

#### **PRZYCZYNY UPADKÓW:**

**-wewnętrzne-** związane ze stanem chorobowym pacjenta, zaburzeniami w obrębie organizmu, wiekiem wynikające z:

- zmian inwolucyjnych usposabiających ludzi starszych do upadku,
- upośledzenia wzroku wywołanego różnymi chorobami, które powodują obniżenie adaptacji do ciemności i ostrego światła, widzenia przestrzennego,
- zmian (zwłaszcza u osób starszych) w obrębie układu mięśniowego, które polegają na zaniku komórek mięśniowych, osłabieniu siły mięśniowej,
- chorób neurologicznych (stany udarowe, które w różnym stopniu upośledzają sprawność motoryczną, choroba Parkinsona),
- chorób układu sercowo – naczyniowego (zaburzenia rytmu serca, choroba niedokrwienna serca ),
- chorób związanych z metabolizmem (anemia, cukrzyca – zwłaszcza hipoglikemia),
- chorób psychicznych (depresja, stany lękowe, otępienie),
- niewydolności kręgowo – podstawnej,



- problemów z narządem ruchu (choroba zwyrodnieniowa stawów, zapalenia, zniekształcenie stawów),
- założonych opatrunków gipsowych,
- upadków w przeszłości, które predysponują do ryzyka upadku,
- każdej choroby infekcyjnej, która pogarsza stan ogólny i sprawność pacjenta.

**-zewnętrzne-** związane z otoczeniem w którym pacjent przebywa wynikające z:

- braku poręczy, uchwytów,
- nierównej, śliskiej podłogi,
- nieprawidłowego oświetlenia,
- braku balkoników, itp.

#### **KONSEKWENCJE UPADKÓW:**

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

#### **PROFILAKTYKA UPADKÓW:**

- zadbaj o formę – ćwiczenia, treningi chodu,
- stosuj bogatą w wapń dietę z dodatkiem witaminy d (zmniejszysz ryzyko złamania),
- badaj kontrolnie i prawidłowo protezuj wzrok (okulary),
- zadbaj o odpowiednie oświetlenie (światło nie powinno razić, punktowo doświetlaj miejsca, gdzie szczególnie często przebywasz),
- unikaj nagłych zmian światła, przechodząc ze światła do ciemności lub w drugą stronę zatrzymaj się dając czas oczom na dostosowanie się do zmiany,
- noś wygodne, stabilne obuwie,



- zorganizuj pomoc w domu przy kąpieli, ubieraniu się,
- korzystaj z akcesoriów pomocniczych (laski, trójnogi, balkoniki, maty antypoślizgowe w łazience, itp.) zmniejszających ryzyko upadków,
- dostosuj mieszkanie (zamontuj poręcze przy schodach, usuń progi, kable z podłogi),
- rozmieść przedmioty codziennego użytku w taki sposób w bliskim zasięgu,
- zwróć uwagę na skutki uboczne stosowanych leków, ponieważ niektóre mogą powodować senność, zawroty głowy, co sprzyja upadkom.

#### **ZASADY ZAPOBIEGANIA UPADKOM PODCZAS POBYTU W SZPITALU:**

- używaj stabilnego obuwia na płaskim obcasie z podeszwą antypoślizgową, unikaj śliskich i mokrych powierzchni,
- zwracaj uwagę na znaki ostrzegawcze wskazujące mokrą podłogę,
- przestrzegaj zaleceń personelu (zakazu chodzenia, nakazu chodzenia wg wyuczonego przez rehabilitanta schematu),
- w przypadku wystąpienia zawrotów głowy powiadom personel medyczny,
- jeżeli masz trudności z poruszaniem się, wychodząc pamiętaj o kulach, balkoniku; poproś personel medyczny, rodzinę o pomoc,
- zachowaj ostrożność podczas chodzenia w okolicy drzwi otwierających się na zewnątrz,
- trzymaj rzeczy, z których korzystasz blisko siebie,
- 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.

**Opracował: Naczelna Pielęgniarka Szpitala mgr Aleksandra Ludwiczak**

**Zatwierdził: Naczelna Pielęgniarka Szpitala mgr Aleksandra Ludwiczak**