

PROFILAKTYKA RYZYKA UPADKÓW PORADNIK DLA PACJENTÓW I ICH RODZIN

SZANOWNY PACJENCIE, PACJENTKO, RODZINO

Upadki są jedną z poważnych przyczyn utraty sprawności, szczególnie wśród osób starszych. 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 oraz czynniki
- zewnętrzne - związane z warunkami pobytu w szpitalu lub domu.



ZAPOBIEGANIE UPADKOM I URAZOM PODCZAS POBYTU W SZPITALU

PROFILAKTYKA RYZYKA UPADKÓW PACJENTÓW PODCZAS POBYTU W SZPITALU	Używaj stabilnego obuwia na płaskim obcasie,	Unikaj śliskich i mokrych powierzchni,
Zwracaj uwagę na znaki ostrzegawcze wskazujące mokrapodłogę,	Przestrzegaj zaleceń personelu (zakazu chodzenia, nakazu chodzenia wg wyuczonego przez rehabilitanta schematu),	Jeżeli masz trudności z poruszaniem się, wychodząc do toalety pamiętaj o kulach, balkoniku, poproś rehabilitanta, pielęgniarkę, 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,	Podczas kąpieli w łazience korzystaj z dostępnego w oddziale wózka toaletowego lub wykonaj kąpiel z pomocą innych osób (pielęgniarka, rodzina itp),
W przypadku wystąpienia zawrotów głowy powiadom pielęgniarkę,	Po dłuższym leżeniu w łóżku, wstawaj z łóżka stopniowo tj: usiądź na łóżku, opuść nogi, powoli wstań.	W przypadku trudności z chodzeniem po wypisie poproś o wózek inwalidzki w celu odwiezienia do samochodu.

PROFILAKTYKA RYZYKA UPADKÓW PORADNIK DLA PACJENTÓW I ICH RODZIN



ZAPOBIEGANIE UPADKOM W DOMU

<p>Usuń zbędne rzeczy, przedmioty, które mogą być przeszkodami,</p>	<p>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,</p>	<p>Pozbądź się podartych, pofałdowanych dywaników, chodniczków i mat,</p>
<p>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,</p>	<p>Unikaj śliskiej, mokrej i wypastowanej podłogi, utrzymuj suchą podłogę po kąpielach, zastosuj matę antypoślizgową, zabezpiecz ją tak, aby zmniejszyć ryzyko potknięcia się o nią,</p>	<p>Usuń meble z miejsc utrudniających przejście, nie zastawiaj korytarzy,</p>
<p>Dbaj o umiarkowane ogrzewanie (nie może być ani zbyt chłodno ani zbyt gorąco),</p>	<p>Przewody elektryczne chowaj pod meblami lub listwami przypodłogowymi,</p>	<p>Zwróć uwagę na zwierzęta domowe, sprawdź gdzie one są,</p>
<p>Przy telefonie trzymaj numery alarmowe napisane dużą czcionką,</p>	<p>Zawsze miej telefon w zasięgu ręki, używaj przenośnego telefonu i miej przy sobie</p>	<p>W nocy pozostaw włączone światło w przedpokoju,</p>
<p>Ogranicz oślepiające światło słoneczne za pomocą zasłon lub żaluzji okiennych,</p>	<p>Kontroluj swoje lekarstwa, używając leków bez recepty, zapytaj farmaceutę lub lekarza o skutki uboczne, ponieważ niektóre powodują senność lub zawroty głowy, co sprzyja upadkom.</p>	<p>Poproś bliskich o asystowanie w czasie kąpiel, w wannie lub w kabynie prysznicowej połóż na stałe matę antypoślizgową, jeśli mimo to nie czujesz się pewnie zastosuj podczas kąpieli krzesło lub siedzisko kąpielowe, ręczny zestaw prysznicowy,</p>
<p>Nigdy nie przytrzymuj się stojaka na ręcznik, podstawki na mydło, półek, czy innych przedmiotów, które nie są wmontowane w ścianę,</p>	<p>Zainstaluj podwyższony sedes,</p>	<p>Nie zamykaj się w łazience, drzwi w łazience powinny być otwierane na zewnątrz (osoba, która przewróci się w łazience najczęściej blokuje drzwi swoim ciałem),</p>
<p>Wstawaj powoli po siedzeniu lub leżeniu, posiedź na brzegu łóżka, krzesła do czasu, gdy poczujesz, że już nie kręci ci się w głowie,</p>	<p>Zwiększ oświetlenie, ale używaj abażurów, aby zmniejszyć ostrość światła, zamontuj nocne lampki,</p>	<p>Unikaj śliskich materiałów (satynowe pościela, kołdry i prześcieradła), zbyt długiej lub zbyt luźnej odzieży</p>