

**WOJEWÓDZKI SZPITAL
DLA NERWOWO I PSYCHICZNIE CHORYCH
im. dr J. BEDNARZA**

ul. Sądowa 18
86-100 Świecie n/W
woj. kujawsko-pomorskie

Tel. (0-52) 33 11 031
Fax (0-52) 33 24 541
NIP 559-16-99-097

e-mail: sekretariat@szpital-psychiatryczny.swiecie.pl
www.szpital-psychiatryczny.swiecie.pl



**PROFILAKTYKA RYZYKA UPADKÓW
PORADNIK DLA PACJENTÓW, ICH RODZIN I
OPIEKUNÓW**



Świecie 2024



Województwo
Kujawsko-Pomorskie

Zapobieganie upadkom.

Upadek - nagłe, niezamierzone zetknięcie ciała z podłożem w wyniku utraty równowagi w trakcie np. chodzenia, biegania, siadania, pochylania się lub innych czynności.

Przyczyny upadków :

1. Wewnętrzne – będące następstwem stanu zdrowia pacjenta, zaburzeniami w obrębie organizmu, wiekiem:
 - a) Mięśnie nóg. Aby ciało człowieka utrzymało równowagę, bardzo ważna jest siła mięśni nóg. Wraz z wiekiem siła nóg jest coraz mniejsza. Pogorszenie pracy mięśni powoduje częstsze upadki.
 - b) Wzrok. W starszym wieku pogarsza się ostrość widzenia oraz wrażliwość oczu na kontrast, dlatego też seniorzy narażeni są na większą liczbę upadków. Badanie wzroku oraz używanie odpowiednich okularów jest bardzo istotnym elementem profilaktyki przeciw upadkowej u osób starszych.
 - c) Siła mięśni całego ciała. Wraz z wiekiem, dochodzi do zmniejszania masy mięśni całego ciała.
 - d) Stawy. Ruchomość stawów człowieka wpływa na postawę ciała i poruszanie się, a więc na możliwość wykonywania czynności dnia codziennego.
 - e) Ciśnienie krwi. Czynnikiem ryzyka upadku są nagłe spadki ciśnienia tętniczego krwi, w momencie, gdy zmieniamy pozycję z leżącej albo siedzącej na stojącą. Występują one aż u 16% osób w podeszłym wieku, a ich częstość może zwiększyć się nawet dwukrotnie przy nadciśnieniu tętniczym.
 - f) Inne choroby. Spośród chorób często występujących w podeszłym wieku, ryzyko upadku zwiększają schorzenia neurologiczne, choroby sercowo-naczyniowe, choroby narządu ruchu, choroby metaboliczne, choroby żołądkowo-jelitowe, choroby układu moczowo-płciowego oraz zaburzenia związane z psychiką. Czynniki, które mogą odpowiadać za upadek (poza zaburzeniami chodu i równowagi) to także zaburzenia zachowania w postaci pobudzenia, wędrowania i objawów psychotycznych.
 - g) Leki. Często niedocenianą przyczyną upadków są niepożądane działania leków. W starszym wieku jednoczesne występowanie kilku chorób wiąże się z przyjmowaniem licznych preparatów, również tych dostępnych bez

recepty. Mechanizm ich niepożądanego działania może polegać na upośledzeniu funkcji poznawczych, wydłużeniu czasu reakcji, powodowaniu zaburzeń świadomości, nasilaniu nagłych spadków ciśnienia.

2. Zewnętrzne - związane z otoczeniem, środowiskiem zewnętrznym w szpitalu lub domu:

- a) Zastawione ciągi komunikacyjne.
- b) Śliskie, mokre nawierzchnie.
- c) Nieprawidłowe oświetlenie.
- d) Nieodpowiednie umeblowanie.
- e) Nierówne nawierzchnie, dywany, progi, kable.
- f) Brak poręczy, pochwytów np. na klatce schodowej.
- g) Brak sprzętu pomocniczego do dla osób o ograniczonej zdolności poruszania się np. balkoników, kul.
- h) Źle dobrane obuwie.

Konsekwencje upadków:

- 1. Rozległe stłuczenia.
- 2. Złamania kości.
- 3. Niesprawność.
- 4. Przykurcze.
- 5. Lęk przed kolejnym upadkiem.
- 6. Pogorszenie jakości życia.



Szanowny Pacjencie, pacjentko, rodzinno !

Chcemy aby Twój pobyt w naszym Szpitalu był bezpieczny. Szpital jest często dla Ciebie nowym miejscem, więc możesz potrzebować dodatkowej pomocy w oswojeniu się z sytuacją.



Prosimy abyś poinformował nas przy przyjęciu do Szpitala :

- Czy zdarzyły Ci się w ostatnim czasie upadki, zawroty głowy, zaburzenia równowagi.
- O pojawiających się problemach z poruszaniem, nogami lub stopami.
- O wszystkich lekach przyjmowanych regularnie także preparatach ziołowych czy lekach przyjmowanych doraźnie – mogą one wywoływać ospałość, dezorientację czy słabą koordynację.



Województwo
Kujawsko-Pomorskie

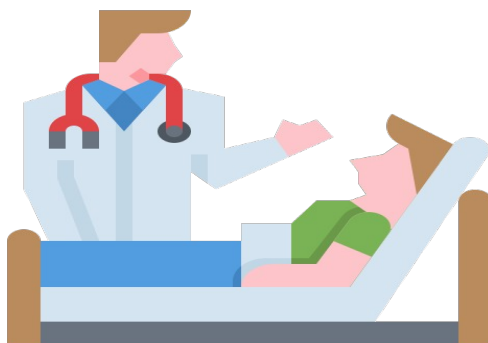
Nasz personel pomoże Ci:

- w zadamowieniu się i zadbaniu o bezpieczeństwo
- tłumacząc rozmieszczenie pomieszczeń na oddziale, wskazując drogę do toalety, twojej sali czy punktu pielęgniarskiego,
- wskazując gdzie znajdują się włączniki światła,
- ostrzegając przed niebezpieczeństwami np. mokrą podłogą podczas wykonywania prac porządkowych.
- oceniając ryzyko upadku, rozmawiając z Tobą i Twoimi bliskimi oraz wskazując rozwiązania zmniejszające ryzyko upadku.
- zapewniając narzędzia pomocnicze do przemieszczania się typu wózki, balkoniki, kule.



PODCZAS POBYTU W SZPITALU

- ✓ używaj stabilnego w odpowiednim rozmiarze obuwia z płaską, antypoślizgową podeszwą,
- ✓ Zabierz ze sobą niezbędne rzeczy z których korzystasz na co dzień typu okulary czy aparat słuchowy
- ✓ Jeżeli masz trudności w poruszaniu się zabierz ze sobą kule, laske, poproś pielęgniarkę o pomoc .
- ✓ unikaj śliskich i mokrych powierzchni, zwracaj uwagę na znaki ostrzegawcze wskazujące mokrą podłogę;
- ✓ przestrzegaj zaleceń personelu, (zakazu chodzenia, czy wstawania),
- ✓ zachowaj ostrożność podczas chodzenia w okolicy drzwi
- ✓ podczas leżenia w łóżku nie wychylaj się po przedmioty leżące na podłodze, poproś kogoś o pomoc;
- ✓ podczas kąpieli w łazience korzystaj z dostępnego w oddziale sprzętu pomocniczego lub wykonaj kąpiel w asyście personelu medycznego,
- ✓ 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. przejezdne stoliki na posiłki, niektóre szafki przyłóżkowe mają kółka, które mogą odjechać i nie stanowią bezpiecznego oparcia;
- ✓ przed przeniesieniem się na wózek zawsze wciśnij hamulce i sprawdź, czy podnóżki są podniesione;
- ✓ w przypadku trudności z chodzeniem po wypisie poproś o wózek
- ✓ inwalidzki, który ułatwi ci dotarcie do środka transportu;
- ✓ proś o pomoc zawsze, gdy jej potrzebujesz;



PODCZAS POBYTU W SZPITALU gdy jesteś krewnym, opiekunem, odwiedzającym

- ✓ powiadom personel o wcześniejszych upadkach, jakie przytrafiły się pacjentowi;
- ✓ unikaj przestawiania mebli podczas wizyty, jeżeli korzystasz z krzeseł, pamiętaj proszę, aby odstawić je na miejsce;
- ✓ postaraj się zabrać zbędne torby i przedmioty, aby nie zajmowały niepotrzebnie przestrzeni przy łóżku i na szafce pacjenta;
- ✓ upewnij się, że pacjent wie, że odwiedziny dobiegają końca,
- ✓ powiadom personel o jakichkolwiek obawach dotyczących bezpieczeństwa pacjenta.



ZAPOBIEGANIE UPADKOM W DOMU zalecenia dla osób starszych i ich opiekunów

Aby zmniejszyć ryzyko upadków środowisku domowym należy przestrzegać poniższych wskazówek:

1. Należy nosić odpowiednie obuwie – powinno być pełne, obejmujące całą stopę, lekkie, łatwe do ubrania, z podeszwą antypoślizgową.
2. Usuń z podłóg dywaniki, chodniki, maty, które mogą być przyczyną potknięcia lub upadku.
3. Zadbaj o właściwe wyposażenie mieszkania, usuń zbędne rzeczy, które mogą być przeszkodami w przemieszczaniu się.
4. Dostosuj meble do wzrostu starszej osoby, przedmioty codziennego użytku umieść na odpowiedniej wysokości, tak aby uniknąć sięgania po nie i schylania się.
5. Dobrze oświetl schody, a na krawędziach stopni przymocuj taśmę antypoślizgową.
6. Zadbaj, aby krzesła i fotele były stabilne i solidne, unikaj krzesel z kółkami. Siadając sprawdź, czy swobodnie opierasz stopy o podłogę.
7. Zwróć uwagę na zwierzęta domowe, sprawdzaj gdzie są.
8. W nocy pozostaw światło w przedpokoju lub zapaloną lampkę nocną. Warto zamontować czujniki ruchu na korytarzu lub w toalecie.
9. Przewody elektryczne chowaj pod meblami lub listwami przypodłogowymi.
10. Zamontuj dodatkowe uchwyty w łazience i toalecie.
11. Zainstaluj obok wanny lub w kabinie prysznicowej drążki lub uchwyty, a dno wanny lub brodzika wyłóż matą antypoślizgową ale zabezpiecz ją tak, aby zmniejszyć ryzyko potknięcia się o nią.
12. Jeżeli nie możesz długo stać pod prysznicem lub masz problemy z wyjściem z wanny, korzystaj ze specjalnych krzesełek lub pomocy osób trzecich.
13. Unikaj śliskich materiałów (satynowa pościel, prześcieradło) i zbyt długiej lub bardzo luźnej odzieży.
14. Nie przytrzymuj się przedmiotów, które nie są na tyle stabilne aby utrzymać ciężar ciała (np. stojaka na ręczniki, podstawki na mydło, półek łazienkowych).
15. Nie zamykaj się w łazience, drzwi powinny być otwierane na zewnątrz (osoba, która przewróci się w łazience najczęściej blokuje drzwi swoim ciałem).
16. Zawsze miej telefon w zasięgu ręki.
17. Przy telefonie miej zapisane numer alarmowy 112 dużą czcionką i numery najbliższych, których chcesz, aby powiadomiono w razie wypadku.
18. Wykorzystuj sprzęt zmniejszający ryzyko upadków: laski, kule, balkoniki.
19. Po dłuższym leżeniu wstawaj z łóżka stopniowo-usiądź, opuść nogi, posiedź chwilę, powoli wstań.



Województwo
Kujawsko-Pomorskie