

## Poradnik dla pacjenta i ich rodzin

### PROFILAKTYKA RYZYKA UPADKÓW DLA PACJENTÓW I ICH RODZIN.

#### CO POWINIEN WIEDZIEĆ PACJENT NA TEMAT ZAPOBIEGANIA UPADKOM PODCZAS POBYTU W SZPITALU

**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 to głównie zaburzenia i ograniczenia ruchu wynikające z niesprawności narządu ruchu; stan chorobowy pacjenta; zaburzenia w funkcjonowaniu organów zmysłu: wzroku i słuchu; wiek; działania uboczne leków (np. nasennych, uspokajających); niepewność i brak samodzielności (np. w zaburzeniach orientacji, splątaniu myślenia, przy nieznajomości nowego miejsca pobytu), ale również zagrożenia zewnętrzne, czyli ze strony otoczenia: brak lub nieodpowiednie oświetlenie, nieodpowiednie obuwie, śliskie powierzchnie podłóg, stojące na drodze przedmioty i drobne meblowanie, stopnie oraz progi pomiędzy pomieszczeniami, brzegi dywanów, brak uchwytów i poręczy w miejscach, gdzie są one niezbędne (łazienki, schody, długie korytarze), a także niespokojna muzyka lub oślepiające efekty świetlne

#### **Przyczyny upadków:**

##### **- wewnętrzne**

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

- zmian involucyjnych 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.

## **WSKAZÓWKI DLA PACJENTÓW POZWALAJĄCE**

### **NA OGRANICZENIE RYZYKA UPADKÓW PRZY PRZYJĘCIU DO SZPITALA**

1. Podaj lekarzowi informację na temat dotychczasowych upadków i dokładnie opisz towarzyszące im okoliczności.
2. Koniecznie powiadom lekarza o wszelkich przyjmowanych regularnie lekach, łącznie z preparatami ziołowymi, a także o zażywanych doraźnie, dostępnych bez recepty.
3. Odpowiedz na pytania dotyczące zakresu poruszania się, wstawania, kłopotów z utrzymaniem równowagi.
4. Przecwicz w obecności pielęgniarki korzystanie z przycisku "przywoływacza" i korzystaj z niego w sytuacji wystąpienia zawrotów głowy, zaburzeń równowagi.
5. Dowiedz się gdzie, jest włącznik światła, abyś w nocy mógł z niego swobodnie skorzystać.
6. Proś o pomoc zawsze-gdy jej potrzebujesz
7. Używaj stabilnego obuwia na płaskim obcasie z podeszwą antypoślizgową, unikaj śliskich i mokrych powierzchni,
8. Zwracaj uwagę na znaki ostrzegawcze wskazujące mokrą podłogę,
9. Przestrzegaj zaleceń personelu (zakazu chodzenia, nakazu chodzenia wg wyuczonego przez rehabilitanta schematu),
10. W przypadku wystąpienia zawrotów głowy powiadom personel medyczny,
11. Jeżeli masz trudności z poruszaniem się, wychodząc, pamiętaj o kulach, balkoniku; poproś personel medyczny, rodzinę o pomoc,
12. Zachowaj ostrożność podczas chodzenia w okolicy drzwi otwierających się na zewnątrz,
13. Trzymaj rzeczy, z których korzystasz blisko siebie,
14. Podczas leżenia w łóżku nie wychylaj się po przedmioty leżące na podłodze, wezwij dzwonkiem personel,
15. Po dłuższym leżeniu w łóżku wstawaj z łóżka stopniowo (usiądź, opuść nogi, powoli wstań),
16. Podczas kąpieli w łazience korzystaj z dostępnego w oddziale sprzętu pomocniczego lub wykonaj kąpiel z pomocą innych osób (pielęgniarka, rodzina itp.),
17. W przypadku trudności z chodzeniem po wypisie poproś o wózek inwalidzki, który ułatwi dotarcie do środka transportu.

### **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.