

## **PROFILAKTYKA ZAPOBIEGANIA UPADKOM**

### **Edukacja Pacjenta**

#### **CO POWINIEN WIEDZIEĆ PACJENT, RODZINA I OPIEKUNOWIE NA TEMAT ZAPOBIEGANIA UPADKOM PODCZAS POBYTU W SZPITALU**



## Szanowny pacjencie, pacjentko, rodzinno !

Upadki, to sytuacja, gdy nastąpiło niezamierzone, gwałtowne, zetknięcie ciała z podłożem. Najczęściej dochodzi do niego w wyniku zadziałania wielu niekorzystnych czynników. Upadki są jedną z poważnych przyczyn utraty sprawności obniżającej jakość życia, szczególnie wśród osób starszych.

Do większości upadków dochodzi podczas wykonywania prostych czynności np.:

- wstawanie
- siadanie
- pochylanie
- chodzenie

Przyczyny upadków możemy podzielić na:

- **wewnętrzne** - będące następstwem stanu zdrowia lub związane z wiekiem
- **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
- 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 neurologiczne – choroba Parkinsona, stany poudarowe inne schorzenia powodujące zaburzenia sprawność motorycznej pacjenta
- choroby związane z narządem ruchu - zapalenia, zniekształcenia i zwyrodnienia stawów
- związane z chorobami układu krążenia – zaburzenia rytmu serca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie
- zaburzenia otępienne, depresje, stany lękowe
- zaostrzenie choroby przewlekłej (POCHP, astma)
- choroby o ostrym przebiegu (hipoglikemia, zapalenie płuc, niedokrwistość)
- założone opatrunki
- upadki w przeszłości, które predysponują do ryzyka upadków
- każda choroba która pogarszają 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 (balkonik, kule, laska)
- brak poręczy, uchwytów
- nieodpowiednie oświetlenie
- nieodpowiednie umeblowanie

## **PROFILAKTYKA RYZYKA UPADKÓW PACJENTA PODCZAS POBYTU W SZPITALU**

Chcemy, aby twój pobyt w szpitalu był możliwie jak najbezpieczniejszy. Pamiętaj, że szpital nie jest przestrzenią oswojoną jak dom, więc możesz potrzebować dodatkowej pomocy przy poruszaniu się. Pomagając nam pomagasz sobie.

### **Prosimy abyś nas poinformował:**

- czy przewróciłeś się ostatnio lub miałeś zawroty głowy, zaburzenia równowagi
- czy masz problemy ze stopami lub nogami
- czy twoje leki powodują u ciebie ospałość, dezorientację lub słabą koordynację
- o wszelkich przyjmowanych regularnie lekach, łącznie z preparatami ziołowymi i o lekach zażywanych doraźnie.

### **Personel:**

- pomoże ci w zadomowieniu się i zadbaniu o bezpieczeństwo;
- wskaże drogę do toalety, twojego pokoju, punktu pielęgniarskiego
- pokaże, gdzie jest wyłącznik światła
- pokaże jak korzystać z dzwonka-przywołacza
- oceni, czy grozi ci ryzyko upadku, porozmawia z tobą, twoją rodziną lub opiekunem na temat zmniejszenia ryzyka.

## **PODCZAS POBYTU W SZPITALU GDY JESTEŚ PACJENTEM**

- ✓ używaj stabilnego w odpowiednim rozmiarze obuwia na płaskim obcasie z podeszwą antypoślizgową, najlepiej zapinanego na rzepy lub sznurowanego
- ✓ jeżeli używasz okularów lub aparatu słuchowego zabierz je ze sobą do szpitala
- ✓ przynieś ze sobą sprzęt pomocniczy przy chodzeniu, jeżeli takowy używasz (kule, laska, trójnóg, opatrzone nalepką z twoim nazwiskiem), jeżeli nie masz sprzętu szpital ci go zapewni
- ✓ unikaj śliskich i mokrych powierzchni, zwracaj uwagę na znaki ostrzegawcze wskazujące mokrą podłogę
- ✓ pierwsze wstanie z łóżka po zabiegu operacyjnym ma się odbyć zawsze w obecności personelu medycznego
- ✓ przestrzegaj zaleceń personelu, (zakazu chodzenia, nakazu chodzenia według wyuczonego przez rehabilitanta schematu, korzystania z dzwonka przyzywowego)
- ✓ jeżeli masz trudności z poruszaniem się wychodząc z sali chorych pamiętaj o kulach, balkoniku, poproś o pomoc 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. 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
- ✓ miej blisko” pod ręką „przedmioty” często używane: okulary telefon, butelka z napojem
- ✓ dzwonek przywoławczy miej zawsze na wyciągnięcie ręki, abyś mógł wezwać pomoc w razie potrzeby
- ✓ 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, wychodząc umieść dzwonek w zasięgu ręki pacjenta
- powiadom personel o jakichkolwiek obawach dotyczących bezpieczeństwa pacjenta.

