



Wojewódzki Szpital Specjalistyczny
im. Najświętszej Maryi Panny
w Częstochowie

Zalecenia dotyczące zminimalizowania ryzyka upadku w szpitalu oraz środowisku domowym

-Poradnik dla pacjenta-

Opracowała: mgr piel. Renata Sówka

Częstochowa, 2018

INFORMACJA O ZALECENIACH MAJĄCYCH NA CELU ZMINIMALIZOWANIE RYZYKA UPADKU W SZPITALU ORAZ ŚRODOWISKU DOMOWYM

Szanowny Pacjencie, Rodzino!

Upadki są jedną z poważnych przyczyn utraty sprawności szczególnie u osób starszych. Do większości upadków dochodzi podczas wykonywania prostych czynności: wstawanie, siadanie, pochylanie się, chodzenie.

Aby uniknąć tego doświadczenia:

1. używaj obuwia na płaskim obcasie z antypoślizgową powierzchnią, stabilnego w obrębie kostki,
2. unikaj śliskich i mokrych powierzchni,
3. zwracaj uwagę na trójkąty ostrzegawcze wskazujące na mokrą podłogę,
4. przestrzegaj zaleceń personelu medycznego dotyczące zakazu chodzenia lub nakazu chodzenia wg wyuczonego przez rehabilitanta schematu,
5. jeżeli masz trudności z poruszaniem się, wychodząc do toalety korzystaj z podpórki, balkonika, poproś pielęgniarkę, rehabilitanta, rodzinę o pomoc,
6. zachowaj ostrożność podczas chodzenia w okolicy drzwi otwierających się na zewnątrz,
7. podczas leżenia w łóżku nie wychylaj się po przedmioty leżące na podłodze, wezwij dzwoniakiem personel,
8. podczas kąpieli w łazience korzystaj z dostępnego w oddziale krzesła do kąpieli lub wykonaj kąpiel z pomocą osób trzecich,
9. w przypadku zawrotów głowy powiadom pielęgniarkę lub rehabilitanta,
10. jeżeli nosisz okulary, aparat słuchowy zakładaj je również podczas pobytu w szpitalu,
11. nie noś zbyt luźnej odzieży,
12. pamiętaj o odpowiedniej technice wstawania z łóżka – najpierw usiądź na łóżku, potem powoli spuść nogi z łóżka, następnie stań na podłodze,
13. sprawdź i zapamiętaj w którym miejscu zlokalizowany jest włącznik światła abys mógł go użyć idąc w nocy do toalety.

Aby zminimalizować upadki w domu należy przestrzegać dodatkowo następujących zasad:

1. w środowisku domowym należy zadbać o właściwe wyposażenie pomieszczenia,
2. zwrócić uwagę aby meble nie stały na szlakach komunikacyjnych, aby było odpowiednie oświetlenie,
3. półki meblowe powinny być dostępne bez nadmiernego schylania się czy wspinania, używane rzeczy najlepiej układać na wysokości od bioder do oczu,
4. łóżko – bezpieczna wysokość powinna wynosić 50 cm od górnej krawędzi materaca do podłogi,
5. krzesła i fotele – powinny być tak dobrane aby osoba, która na nich siedzi opierała obie stopy na podłożu, przy kolanach zgiętych do kąta 90°,
6. schody – powinny być dobrze oświetlone, na ich krawędziach powinna być umocowana taśma antypoślizgowa, powinny być wyposażone w poręcze,

7. łazienka, WC – powinny być wyposażone w maty antypoślizgowe, uchwyty, osoby które nie mogą długo stać powinny myć się na specjalnych krzeselkach i taboretach, sedes powinien być podwyższony,
8. przedmioty codziennego użytku – powinny być tak rozlokowane aby nie było problemu po nie sięgnąć, na wysokości rąk,
9. należy usunąć dywaniki leżące na śliskiej podłodze oraz grube, puszyste dywany, zlikwidować progi.

Należy pamiętać o kontroli wzroku (konsultacja okulistyczna).

Stosując leki bez recepty należy zapytać farmaceutę lub lekarza o skutki uboczne, ponieważ niektóre leki powodują senność lub zawroty głowy, sprzyjają upadkom.