

Profilaktyka Ryzyka Upadków

Poradnik dla pacjentów i ich rodzin

I. ZAPOBIEGANIE UPADKOM W DOMU

- Porady praktyczne do wykorzystania w domu

Aby zminimalizować ryzyko upadków w domu możecie Państwo wykorzystać następujące wskazówki:

1. Usuń zbędne rzeczy, przedmioty, które mogą być przeszkodami.
2. Trzymaj przedmioty, których często używasz w miejscach łatwo dostępnych, do których możesz sięgnąć bez wspinania się, zawsze zamykaj szafki i szuflady.
3. Pozbądź się zbędnych, pofałdowanych dywaników, chodniczków i mat.
4. Meble w pomieszczeniach miej stabilne, fotele i krzesła z poręczami, wydłużonymi do przodu, abyś mógł się bezpiecznie o nie wesprzeć, unikaj krzesel z kótkami i niestabilnymi nogami.
5. Unikaj śliskiej, mokrej i wypastowanej podłogi, utrzymuj suchą podłogę po kąpieli, zastosuj matę antypoślizgową, zabezpiecz ją tak, aby zmniejszyć ryzyko potknięcia się o nią.
6. Usuń meble z miejsc utrudniających przejście, nie zastawiaj korytarzy.
7. Dbaj o umiarkowane ogrzewanie (nie może być ani zbyt chłodno ani zbyt gorąco).
8. Przewody elektryczne chowaj pod meblami lub listwami przypodłogowymi.
9. Zwróć uwagę na zwierzęta domowe, sprawdź gdzie one są.
10. Zawsze miej telefon w zasięgu ręki i numery alarmowe napisane dużą czcionką.
11. W nocy pozostaw włączone światło w pobliżu siebie lub używaj nocnej lampki.
12. Ogranicz oślepiające światło słoneczne za pomocą zasłon lub żaluzji okiennych.
13. Kontroluj swoje lekarstwa, używając leków bez recepty, zapytaj farmaceutę lub lekarza o skutki uboczne, ponieważ niektóre powodują senność lub zawroty głowy, co sprzyja upadkom.
14. Poproś kogoś o asystowanie podczas kąpieli, stosuj na stałe matę antypoślizgową, jeśli mimo to nie czujesz się pewnie zastosuj podczas kąpieli krzesło lub siedzisko kąpielowe.
15. Nigdy nie przytrzymuj się niestabilnych przedmiotów, które nie są zamontowane w ścianę.
16. Jeśli masz możliwość zainstaluj podwyższony sedes.
17. Nie zamykaj się w łazience, drzwi powinny być otwierane na zewnątrz (osoba, która przewróci się w łazience najczęściej blokuje drzwi swoim ciałem).
18. Wstawaj powoli po siedzeniu lub leżeniu, posiedź na brzegu łóżka, krzesła do czasu, gdy poczujesz, że już nie kręci ci się w głowie.
19. Dobierz obuwie z podeszwą antypoślizgową, stabilizujące staw skokowy, łatwe do zakładania, lekkie.
20. Unikaj śliskich materiałów (satynowe pościela, kołdry i prześcieradła), zbyt długiej lub zbyt luźnej odzieży.

II. JAK SAMODZIELNIE WSTAĆ Z PODŁOGI

1. Uspokój się, złap oddech, otrząśnij się z szoku,
2. Sprawdź czy nie masz poważnych obrażeń,
3. Jeżeli odniosłeś obrażenia np. masz ranę, złamałeś kość to musisz pozostać tam gdzie jesteś i wezwij pomoc (numer alarmowy – 112) i poczekaj na nią.
4. Jeżeli nie odniosłeś obrażeń, poszukaj stabilnego oparcia najlepiej fotela, przeczołgaj się do niego, przekręć na bok.

5. Chwyć rękoma fotel, podciągnij się zmień pozycję na klęczącą.
6. Wsuń jedno kolano, a stopę oprzyj na podłodze.
7. Podciągnij się na rękach i nogach unosząc pośladki.
8. Usiądź na fotelu. Odpocznij przed próbą poruszenia się, możesz odpocząć w dowolnym momencie (jeśli nie uda się tobie za pierwszym razem, odpocznij i spróbuj ponownie).
9. Poinformuj bliskich o zdarzeniu.

III. JAK POMÓC WSTAĆ OSOBIE PO UPADKU

Chcesz pomóc wstać osobie po upadku, pamiętaj: unikaj dodatkowych urazów u osoby, która upadła i nie narażaj siebie na urazy związane z niesioną pomocą.

1. Nie spiesz się, niech osoba po upadku odpocznie tak długo jak potrzebuje, nie próbuj jej „na siłę” od razu podnosić!
2. Uspokój osobę i siebie (weźcie kilka głębokich wdechów i wolnych wydechów).
3. Sprawdź obrażenia.
4. Przy podejrzeniu poważnych urazów np. złamanie kości, rana otwarta – pozostaw osobę w miejscu upadku, ułóż ją jak najwygodniej, okryj kocem, wezwij pomoc (numer alarmowy – 112) poczekajcie razem na pomoc.
5. Jeżeli nie doszło do poważnych obrażeń i osoba czuje, że może wstać, przystaw w jej pobliżu dwa solidne, stabilne krzesła (fotele itp.).

Ważne by osoba, która upadła, wstała sama, możesz jedynie udzielać porad i pomóc jej odwrócić się na bok.

6. Jedno krzesło (fotel itp.) postaw w taki sposób, aby siedzisko znalazło się na przeciw osoby poszkodowanej.
7. Pomóż jej uklęknąć, jeżeli bolą ją kolana podłóż ręcznik/kocyk.
8. Poproś, aby oparła się rękoma o siedzisko krzesła (fotela itp.), wysunęła jedną nogę do przodu, a stopę postawiła na podłodze.
9. Drugie krzesło (fotel itp.) postaw za osobą, poproś aby uniosła się na rękach i nogach, a następnie usiadła na krześle (fotelu itp.) za sobą.

Asekuruj ją w siadaniu lub delikatnie pomóż jej usiąść **pamiętając, by jej nie podnosić – powinna zrobić to sama.** W trakcie tych czynności twoje plecy powinny być wyprostowane.

10. Pozostań z nią, aż się uspokoi i upewnij się że nic jej nie jest.

IV. PROFILAKTYKA

1. Zadbaj o formę – ćwiczenia, treningi chodu.
2. Stosuj bogatą w wapń dietę z dodatkiem witaminy D (zmniejsza ryzyko złamań).
3. Kontroluj swoje lekarstwa (także te bez recepty) – sprawdzaj terminy ważności, skutki uboczne ich działania.
4. Badaj kontrolnie wzrok, prawidłowo protezuj wzrok (okulary).
5. Unikaj nagłych zmian światła, przechodząc ze światła do ciemności lub w drugą stronę zatrzymaj się dając czas oczom na dostosowanie się do zmiany.
6. Noś odpowiednie obuwie, na płaskiej, gumowej (nie plastikowej) podeszwie.