

## **Profilaktyka Ryzyka Upadków**

### **Poradnik dla pacjentów i ich rodzin**

#### **Szanowny Pacjencie, Pacjentko, Rodzino**

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

Przyczyny upadków można podzielić na:

*wewnętrzne* – wynikające ze stanu chorobowego pacjenta, zaburzeń w obrębie organizmu, wieku oraz czynniki *zewnętrzne* – związane z warunkami pobytu w szpitalu lub domu.

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

1. Podaj lekarzowi informacje 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 są włączniki światła, abyś w nocy mógł z nich 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.

**Jeśli masz jakieś pytania dotyczące profilaktyki ryzyka upadków, lub chciałbyś otrzymać więcej informacji, jak zapobiegać upadkom, prosimy o rozmowę z personelem medycznym. Informacje jak zapobiegać upadkom w domu znajdziecie Państwo na stronie szpitala w zakładce Strefa Pacjenta lub na oddziale.**