

PROFILAKTYKA RYZYKA UPADKÓW

PORADNIK DLA PACJENTÓW I ICH RODZIN

Szanowny Pacjencie, Pacjentko, Rodzino, Opiekunie,

upadki są jednym z poważniejszych zagrożeń utraty sprawności, szczególnie wśród osób starszych. Osoby zdrowe i sprawne fizycznie są w stanie, w przypadku zagrożenia upadkiem, samodzielnie wykonać odpowiedni ruch asekurowujący, powstrzymujący przed upadkiem lub zmniejszający jego negatywne skutki – złamania, zwichnięcia, stłuczenia. Ten kompensujący mechanizm ulega osłabieniu w przypadku niepełnosprawności oraz w wieku podeszłym. W przypadku osób, które z trudem kontrolują swoje ruchy i u których zawodzi zmysł równowagi, upadki stają się zagrożeniem codziennym. Osoby te upadają zwykle niefortunnie, ze wszystkimi możliwymi następstwami, pogarszając tym samym stan swojej sprawności i jakość życia. Istotnym problemem opiekuńczym staje się eliminowanie ryzyka upadków i ograniczenie następstw negatywnych skutków dla zdrowia.

Podejmijmy więc wspólne działania w celu ograniczenia upadków wśród naszych pacjentów.

Do większości upadków dochodzi podczas wykonywania prostych czynności np.:

- wstawanie
- siadanie
- pochylanie się
- chodzenie

Przyczyny upadków można podzielić na czynniki:

- 1) wewnętrzne** związane ze stanem zdrowia pacjenta, zaburzeniami w obrębie organizmu, wiekiem, które wynikają z:
 - zmian wstecznych usposabiających ludzi starszych do upadku – zmiany te dotyczą narządów zmysłów, które biorą udział w kontroli postawy, wzroku, słuchu, równowagi, układu nerwowego i mięśniowo-szkieletowego,
 - chorób neurologicznych, które w różnym stopniu upośledzają sprawność motoryczną chorych,
 - upośledzenia wzroku wywołanego różnymi chorobami, które powodują obniżenie adaptacji do ciemności i ostrego światła, widzenia przestrzennego,
 - zmian w obrębie układu mięśniowego, które polegają na zaniku komórek mięśniowych, osłabieniu siły mięśniowej,
 - chorób układu sercowo-naczyniowego (zaburzenia rytmu serca, choroba niedokrwienna serca),
 - chorób związanych z metabolizmem np.: cukrzyca, anemia,
 - problemów z narządem ruchu (choroba zwyrodnieniowa stawów, zniekształcenia stawów),
 - chorób psychicznych – depresja, stany lękowe, otępienie,

- założonych opatrunków gipsowych,
- upadków w przeszłości, które predysponują do ryzyka upadku,
- każdej choroby infekcyjnej, która pogarsza stan ogólny i sprawność pacjenta;

2) zewnętrzne związane z otoczeniem, w którym przebywa pacjent, wynikające z:

- braku poręczy, pochwytów,
- nierównej, śliskiej podłogi,
- nieprawidłowego oświetlenia,
- stojących na drodze przedmiotów,
- braku balkoników, chodzików.

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; skorzystaj z przygotowanego wcześniej spisu.
3. Odpowiedz na pytania dotyczące zakresu poruszania się, wstawania, kłopotów z utrzymaniem równowagi.
4. Przecwicz w obecności personelu medycznego 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.

WSKAZÓWKI DLA PACJENTÓW

POZWALAJĄCE NA OGRANICZENIE RYZYKA UPADKÓW W TRAKCIE POBYTU W SZPITALU

1. Noś stabilne obuwie na płaskim obcasie, z podeszwą antypoślizgową, stabilizującą staw skokowy.
2. Korzystaj z uchwytów ściennych, taboretów lub pomocy osób trzecich w trakcie kąpieli pod prysznicem.
3. Przestrzegaj zaleceń personelu medycznego dotyczących sposobu poruszania się np.: nakazu chodzenia wg wyuczonego przez rehabilitanta schematu, korzystania z pomocy przy wstawaniu, zakazu samodzielnego chodzenia, zbyt energicznego schylania się, podnoszenia lub wstawania z łóżka.
4. Trzymaj rzeczy, z których korzystasz blisko siebie.
5. Nie wychylaj się po przedmioty, które znajdują się na podłodze poza zasięgiem twoich możliwości – bez obaw wezwij „przywoławczem” personel medyczny.
6. Po dłuższym leżeniu w łóżku, wstawaj stopniowo - najpierw usiądź nie spuszczać nóg, następnie powoli opuść nogi, i jeśli nic się nie dzieje - wstań. W przypadku wystąpienia zawrotów głowy powiadom personel medyczny.
7. Zachowaj szczególną ostrożność w trakcie czynności porządkowych na oddziałach. Unikaj śliskich i mokrych powierzchni - zwracaj uwagę na znaki ostrzegawcze wskazujące mokrą podłogę.
8. Zachowaj ostrożność podczas chodzenia w okolicy drzwi otwierających się na zewnątrz.
9. Korzystaj z laski, balkonika, wszelkich uchwytów, pomocy personelu w przypadku trudności z poruszaniem się, przy zaburzeniach równowagi.

WSKAZÓWKI DLA PACJENTÓW

POZWALAJĄCE NA OGRANICZENIE RYZYKA UPADKÓW PO POWROCIE DO DOMU

Poniższe porady zawierają propozycje rozwiązań zabezpieczających osobę starszą, niepełnosprawną przed upadkiem. Państwo zdecydujecie, które z nich są możliwe do wprowadzenia w Waszym domu:

1. Zadbaj o właściwe wyposażenie mieszkania – proponujemy ustawienie pod ścianami stałych, pewnie stojących mebli, aby osoby poruszające się z trudnością mogły się o nie wesprzeć.
2. Unikaj stromych schodów, ruchomych dywanów i chodników, śliskich nawierzchni.
3. Zadbaj, aby krzesła i fotele były solidne i stabilne, wyposażone w oparcia, a poręcze zamocowane równoległe do siedziska. Siadając sprawdź czy swobodnie opierasz stopy o podłoże.
4. Dobrze oświetl schody, a na krawędziach stopni, przymocuj taśmę antypoślizgową.
5. Zainstaluj obok wanny lub w kabinie prysznicowej drążki o chropowatej powierzchni, a dno wanny lub brodzika zabezpiecz wkładając maty antypoślizgowe.
6. Myj się na specjalnych krzesłach lub ławeczkach.
7. Zamontuj dodatkowe uchwyty w łazience i toalecie.
8. Zamontuj właściwe oświetlenie, a włączniki światła w sposób umożliwiający natychmiastowy dostęp po wejściu do pomieszczenia.
9. Miej telefon w łatwo dostępnym miejscu.
10. Rozmieść przedmioty codziennego użytku w taki sposób, aby przy ich wyjmowaniu nie było konieczne wchodzenie na stołki lub nadmierne schylanie się.
11. Rozważ zastosowanie barierek zabezpieczających przed wypadnięciem z łóżka.
12. Zwróć uwagę na dobór wygodnego, lekkiego i antypoślizgowego obuwia stabilizującego staw skokowy.
13. Wykorzystaj pomoce techniczne do poruszania się zmniejszające ryzyko upadków, tj.: laski, trójnogi, podpórki dwukołowe lub czteropunktowe, balkoniki.
14. Pamiętaj o konieczności wolnego przyjmowania pozycji pionowej po leżeniu lub dłuższym siedzeniu oraz o wykonaniu przed wstaniem ruchów zginania i prostowania stóp w dwóch kierunkach – podeszwowym i grzbietowym, w celu zmniejszenia ryzyka upadku wynikającego z nagłego spadku ciśnienia krwi po zmianie pozycji.
15. Poproś opiekuna o pomoc w pokonywaniu barier architektonicznych, np. progów.
16. Stosuj w razie potrzeby aparat słuchowy, okulary.
17. Kontroluj leki – niektóre powodują senność lub zawroty głowy, co sprzyja upadkom.
18. Wyeliminuj czynniki stresujące – hałas, miganie obrazu TV.
19. Wykonuj odpowiednio dobrane ćwiczenia fizyczne.

Stworzenie bezpiecznego otoczenia i szczególny nadzór nad osobami predysponowanymi do częstych upadków, może mieć duży wpływ na poprawę efektów rehabilitacji oraz jakości życia pacjentów jak też i ich opiekunów.