



# **ZAPOBIEGANIE UPADKOM**

## **WSKAZÓWKI DLA PACJENTÓW**

### **W TRAKCIE HOSPITALIZACJI**

- 1.** Należy nosić obuwie na płaskim obcasie, z podeszwą antypoślizgową, stabilizujące staw skokowy, uwzględniające ewentualne zniekształcenia stóp.
- 2.** W przypadku trudności z poruszaniem się, przy zaburzeniach równowagi należy korzystać z laski, balkonika, uchwytów przy łóżku, poręczy przy ścianach, z pomocy pielęgniarki, rehabilitanta, salowej.
- 3.** W trakcie kąpieli pod prysznicem zaleca się korzystanie z uchwytów ściennych, taboretów do siedzenia lub pomocy osób trzecich.
- 4.** Należy przestrzegać zaleceń personelu medycznego dotyczących np. zakazu samodzielnego chodzenia, zbyt energicznego schylania się i podnoszenia, lub wstawania z łóżka.
- 5.** Zachowywać szczególną ostrożność przy pachołkach informujących o mokrej podłodze, na wszelkich progach, przy drzwiach otwierających się na zewnątrz, na śliskich powierzchniach.
- 6.** W trakcie pobytu w szpitalu nie należy przyjmować żadnych leków bez wiedzy lekarza, nawet tych dostępnych bez recepty, zabronione są używki tj. alkohol.
- 7.** Sale chorych i łazienki wyposażone są w dzwonki przywołujące. W przypadku wystąpienia zawrotów głowy, zaburzeń równowagi należy wezwać pomoc.

### **W DOMU**

- 1.** Należy przystosować otoczenie do funkcjonalnych możliwości pacjenta:
  - usunąć nieprzymocowane do podłoża dywaniki, chodniki, leżące kable, przewody oraz grube puszyste dywany, zrezygnować z pastowania podłóg,
  - zamontować w łazience uchwyty, maty antypoślizgowe, w toalecie podwyższenie sedesu, jeżeli jest to możliwe zamienić wannę na brodzik, korzystać ze specjalnych krzesełek do kąpieli dla osób, które nie mogą stać pod

prysznicem, utrzymywać suchą podłogę,

- jeżeli w domu są schody zadbać o wygodne poręcze, taśmę antypoślizgową na stopniach, dobre oświetlenie,

- meble powinny być ciężkie i stabilne, ustawione tak aby nie utrudniały przejścia, krzesła z oparciami dla pleców i rąk,

-dobrze doświetlić pomieszczenia, włączniki światła powinny być w zasięgu ręki zaraz po wejściu do pomieszczenia.

**2.** Przedmioty codziennego użytku umieścić tak, aby przy ich wyjmowaniu nie było konieczne wchodzenie na stołek lub nadmierne schylenie się.

**3.** Zapewnić łatwy dostęp do telefonu, dzwonka.

**4.** Dobrać obuwie z podeszwą antypoślizgową, stabilizujące staw skokowy, łatwe do zakładania, lekkie.

**5.** Korzystać w domu z laski, balkonika, trójnoga, pamiętając aby sprzęt miał odpowiednią wysokość a rączka zapewniała pewny uchwyt.

**6.** Unikać nagłych zwrotów i odchylenia głowy, nagłego wstawania z krzesła czy łóżka. Należy wolno przyjmować pozycję pionową po leżeniu lub dłuższym siedzeniu, wykonać kilka ruchów zginania i prostowania stóp w kierunku podeszwowym i grzbietowym, co wpływa korzystnie na obwodowy układ krążenia i pracę serca.

**7.** Jeżeli jest taka potrzeba stale nosić dobrze dobrane okulary, aparat słuchowy.

**8.** Przyjmować leki zgodnie z zaleceniami lekarza, leki bez recepty konsultować z lekarzem lub farmaceutą, ponieważ niektóre powodują senność lub zawroty głowy co sprzyja upadkom.

**9.** Jeżeli jest to możliwe aktywnie korzystać z rehabilitacji, ćwiczeń fizycznych ukierunkowanych na stabilizację równowagi, zwiększenie siły mięśniowej, usprawnienie chodu.

**10.** Należy pamiętać o przyjmowaniu odpowiedniej ilości płynów, zwłaszcza osoby starsze często nie dopijają. Odwodnienie pogarsza wiele funkcji organizmu i zwiększa ryzyko upadku. Dieta powinna zawierać dużo wapnia, witamin (zwłaszcza wit. D, produkty mleczne, sojowe, sery ricotta, fasola gotowana, brokuły, pietruszka, warzywa liściaste ciemne, rabarbar, płatki zbożowe, otręby, tłuste ryby, żółtko jaj, masło, oleje roślinne).