

**ZALECENIA DLA PACJENTA NA TEMAT ZAPOBIEGANIA UPADKOM PODCZAS POBYTU
W SZPITALU I ŚRODOWISKU DOMOWYM*****Szanowny Pacjencie, Rodzino!***

Upadki są jedną z poważniejszych przyczyn utraty sprawności szczególnie u osób starszych. Do większości z nich dochodzi podczas wykonywania prostych czynności takich jak:

- wstawanie,
- siadanie,
- pochylanie się,
- chodzenie.

Skutki upadków bywają poważne, są nimi przede wszystkim złamanie kości, niepełnosprawność, lęk.

Aby zmniejszyć ryzyko upadków środowisku domowym należy przestrzegać poniższych wskazówek:

1. Należy nosić odpowiednie obuwie – powinno być pełne, obejmujące całą stopę, lekkie, łatwe do ubrania, z podeszwą antypoślizgową.
2. Usuń z podłóg dywaniki, chodniki, maty, które mogą być przyczyną potknięcia lub upadku (jeżeli stanowi to problem, podklej je za pomocą dwustronnej taśmy).
3. Zadbaj o właściwe wyposażenie mieszkania, ustaw pod ścianami stałe, stabilnie stojące meble, aby mogły być oparciem.
4. Dostosuj meble do wzrostu starszej osoby, przedmioty codziennego użytku umieść na odpowiedniej wysokości, tak aby uniknąć sięgania po nie i schylania się.
5. Dobrze oświetl schody, a na krawędziach stopni przymocuj taśmę antypoślizgową.
6. Zadbaj, aby krzesła i fotele były stabilne i solidne, unikaj krzesel z kółkami. Siadając sprawdź, czy swobodnie opierasz stopy o podłogę.
7. Zwróć uwagę na zwierzęta domowe, sprawdzaj, gdzie są.
8. W nocy pozostaw światło w przedpokoju lub zapaloną lampkę nocną. Warto zamontować czujniki ruchu na korytarzu lub w toalecie.
9. Przewody elektryczne chowaj pod meblami lub listwami przypodłogowymi.
10. Zamontuj dodatkowe uchwyty w łazience i toalecie.
11. Zainstaluj obok wanny lub w kabinie prysznicowej chropowate drążki lub uchwyty, a dno wanny lub brodzika wyłóż matą antypoślizgową.
12. Jeżeli nie możesz długo stać pod prysznicem lub masz problemy z wyjściem z wanny, korzystaj ze specjalnych krzeselek lub pomocy osób drugih.
13. Unikaj śliskich materiałów (satynowa pościel, prześcieradło) i zbyt długiej lub bardzo luźnej odzieży.
14. Nie przytrzymuj się stojaka na ręczniki, podstawki na mydło, półek czy innych przedmiotów, które nie są na stałe zamontowane w ścianie.
15. Nie zamykaj się w łazience, drzwi powinny być otwierane na zewnątrz (osoba, która przewróci się w łazience najczęściej blokuje drzwi swoim ciałem).
16. Przy telefonie miej zapisane numery alarmowe napisane dużą czcionką oraz do najbliższych, których chcesz, aby powiadomiono w razie wypadku.
17. Zawsze miej telefon w zasięgu ręki.
18. Wykorzystuj sprzęt zmniejszający ryzyko upadków: laski, kule, balkoniki.
19. Stosując leki, nawet bez recepty należy zapytać farmaceutę lub lekarza o skutki uboczne, ponieważ niektóre z nich powodują senność, zawroty głowy, co sprzyja upadkom.

W przypadku upadku, jeśli chcesz pomóc wstać osobie po upadku, pamiętaj:

- unikaj dodatkowych urazów u osoby, która upadła
- nie narażaj siebie na urazy związane z niesioną pomocą.

**ZALECENIA DLA PACJENTA NA TEMAT ZAPOBIEGANIA UPADKOM PODCZAS POBYTU
W SZPITALU I ŚRODOWISKU DOMOWYM**

1. Nie spiesz się, niech osoba po upadku odpocznie tak długo jak potrzebuje, nie próbuj jej „na siłę” od razu podnosić!
2. Uspokój poszkodowaną osobę i siebie - weźcie kilka wolnych, głębokich wdechów i wydechów.
3. Sprawdź obrażenia - jeżeli podejrzewasz, że urazy są poważne np. złamanie kości, otwarta rana, uraz głowy, osobę poszkodowaną okryj kocem pozostaw tam, gdzie jest (w miejscu upadku) i wezwij karetkę pogotowia (tel. 112 – bezpłatny). Pozostań z nią do przyjazdu karetki.
4. Jeżeli nie doszło do poważnych obrażeń i osoba poszkodowana nie zgłasza żadnych dolegliwości i może z pomocą wstać, przystaw w jej pobliżu dwa solidne, stabilne krzesła (ważne, by osoba, która upadła, wstała sama, możesz jedynie udzielać porad i pomóc jej odwrócić się na bok).
5. Jedno krzesło postaw w taki sposób, aby siedzisko znalazło się naprzeciw osoby poszkodowanej.
6. Pomóż uklęknąć osobie po upadku, jeżeli bolą ją kolana podłóż koc lub złożony ręcznik.
7. Poproś, aby oparła się rękoma o siedzisko krzesła, wysunęła jedną nogę do przodu, a stopę postawiła na podłodze.
8. Drugie krzesło postaw za osobą, poproś, aby uniosła się na rękach i nogach, a następnie usiadła na krześle za sobą. Asekuruj ją w siadaniu lub delikatnie podtrzymuj, pamiętaj, by jej nie podnosić - powinna zrobić to w miarę możliwości sama. W trakcie tych czynności twoje plecy powinny być wyprostowane.
9. Pozostań z nią, aż się uspokoi i upewnij się, że nic jej nie jest.