

Zasady promowania zdrowia i zapobiegania upadkom podczas pobytu Pacjenta w Szpitalach LUX MED Onkologia oraz kontynuacja działań zapobiegawczych w domu

Profilaktyka upadków oraz wskazówki, jak postępować po upadku w domu

Szanowny Pacjencie, Rodzino, Opiekunie,

Dla ludzi w podeszłym wieku, lub z niepełnosprawnością, którzy 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 stałe eliminowanie ryzyka upadków i ograniczenie ich negatywnych dla zdrowia następstw.

Wskazówki dla pacjentów pozwalające na ograniczenie ryzyka upadków

Przy przyjęciu do szpitala

1. Podaj lekarzowi i pielęgniarce prowadzącej/przyjmującej informacje na temat dotychczasowych upadków i dokładnie opisz towarzyszące im okoliczności.
2. Koniecznie powiadam lekarza i pielęgniarkę prowadzącą/przyjmującą 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. Przeciwicz w obecności pielęgniarki/opiekuna medycznego korzystanie z dzwonka „przywoływacza” i korzystaj z niego w sytuacji wystąpienia zawrotów głowy, zaburzeń równowagi.
5. Dowiedz się, gdzie jest włącznik światła, abyś mógł w nocy z niego swobodnie skorzystać.
6. Poproś o pomoc zawsze, gdy jej potrzebujesz.

W trakcie pobytu w szpitalu

1. Przestrzegaj zaleceń personelu medycznego dot. zakazu samodzielnego chodzenia, zbyt energicznego schylania się, podnoszenia lub wstawania z łóżka.
2. Korzystaj z balkonika, laski, zamontowanych uchwytów, pomocy personelu w przypadku trudności z poruszaniem się, przy zaburzeniach równowagi.
3. Noś stabilne obuwie na płaskim obcasie z podeszwą antypoślizgową, stabilizującą staw skokowy.
4. Korzystaj z uchwytów siennych, taboretów lub pomocy osób trzecich w trakcie kąpieli pod prysznicem.

5. Trzymaj rzeczy, z których korzystasz blisko siebie.
6. Nie wychylaj się po przedmioty, które znajdują się na podłodze poza zasięgiem twoich możliwości.
7. Po dłuższym leżeniu w łóżku, wstawaj stopniowo – najpierw usiądź, nie spuszczaając nóg, następnie powoli opuść nogi, i jeśli nie występują zawroty głowy i uczucie osłabienia – po kilku minutach wstań.
8. Zachowaj szczególną ostrożność w trakcie czynności porządkowych na oddziałach. Unikaj śliskich i mokrych powierzchni – zwracaj uwagę na znaki ostrzegawcze wskazujące mokrą podłogę.
9. Zachowaj ostrożność podczas chodzenia w okolicy drzwi otwierających się na zewnątrz.

Kontynuacja działań zapobiegawczych w domu w ramach tworzenia bezpiecznego otoczenia

1. Zamontuj włącznik światła w sposób umożliwiający natychmiastowy dostęp po wejściu do pomieszczenia.
2. Zamontuj właściwe oświetlenie we wszystkich pomieszczeniach.
3. Dobrze oświetl schody, a na krawędziach stopni przymocuj taśmy antypoślizgowe.
4. Mniej telefon w łatwo dostępnym miejscu.
5. Unikaj stromych schodów, dywanów i chodników, śliskich nawierzchni (wzmoczenie bezpieczeństwa głównie podczas higienicznych czynności).
6. Zadbaj o właściwe wyposażenie mieszkania (ustawienie pod ścianami stałych, pewnie stojących mebli, by osoby poruszające się z trudnością mogły się o nie wesprzeć).
7. Zadbaj, aby krzesła i fotele były solidne i stabilne, wyposażone w oparcia, a poręcze zamocowane równolegle do siedziska. Siadając, sprawdź czy swobodnie opierasz obie stopy o podłogę.
8. Rozmieść przedmioty codziennego użytku w taki sposób, aby przy ich wyjmowaniu nie było konieczne wchodzenie na stołki lub nadmierne schylanie się.
9. Rozważ zastosowanie barierek zabezpieczających przed wypadnięciem z łóżka.
10. Zamontuj dodatkowe uchwyty w łazience i toalecie (obok wanny lub w kabinie prysznicowej drążki o chropowatej powierzchni, a dno wanny lub brodzika zabezpiecz, wkładając maty antypoślizgowe).
11. Myj się na specjalnych krzesłach lub ławeczkach – jeśli nie potrafisz/nie możesz stać długo pod prysznicem, ani samodzielnie wyjść z wanny.
12. Zwróć uwagę na dobór wygodnego, lekkiego i antypoślizgowego obuwia, stabilizującego staw skokowy.
13. Wykorzystaj pomoce techniczne zmniejszające ryzyko upadków, takie jak: laski, trójnogi, podpórki dwukołowe, potocznie zwane balkonikami do kompensowania niedoborów siły mięśniowej, poprawy koordynacji ruchów lub zwiększenia wytrzymałości.
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 o pomoc opiekuna w pokonywaniu barier architektonicznych np. progi, krawężniki.
16. Systematyczna diagnostyka i leczenie zaburzeń wzroku i słuchu – stosuj w razie potrzeby okulary, aparat słuchowy.
17. Kontrola stosowanych leków – pytaj farmaceutę o skutki uboczne leku, ponieważ niektóre z nich powodują senność lub zawroty głowy, co sprzyja upadkom.
18. Wyeliminuj czynniki stresujące (hałas, miganie obrazu TV).

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

Choć wymienione powyżej działania profilaktyczne są coraz szerzej propagowane, nadal zbyt mało doceniane są odpowiednio dobrane ĆWICZENIA FIZYCZNE, które wykazują największą skuteczność w zmniejszeniu ryzyka upadków.

Osoby mające prawidłową postawę ciała, lepszą równowagę i większą siłę mięśniową są znacznie mniej narażone na upadki. Ćwiczenia fizyczne związane są ze zwiększeniem gęstości mineralnej kości u osób młodych, a także zapobiegają narastaniu osteoporozy u osób dorosłych. Przy braku wysiłku fizycznego zanikają nie tylko mięśnie, ale również tkanka kostna. Ćwiczenia fizyczne przynoszą również inne korzyści zdrowotne: zmniejszają lęk przed upadkiem, korzystnie działają na układ krążenia, sen, objawy depresji.

Kontakt: Jeśli masz jakieś pytania dotyczące informacji zawartych w tej broszurze lub chciałbyś otrzymać więcej informacji, jak możesz pomóc zapobiec upadkom, prosimy porozmawiać z personelem dyżurującym.

Centrum Rehabilitacji LUX MED Onkologia

Pamiętaj, że na podstawie odpowiedniego skierowania możesz skorzystać z rehabilitacji w ramach NFZ w naszym Centrum Rehabilitacji przy ul. Narbutta 83 w Warszawie.

Indywidualnie dobrana rehabilitacja pomaga w usprawnianiu przede wszystkim układu ruchu i ogólnej kondycji organizmu poprzez:

- redukcję bólu,
- poprawę ruchomości stawów,
- zwiększenie siły mięśniowej,
- poprawę koordynacji i równowagi.

Wspiera aktywny tryb życia i niezależność pacjenta.

Dzięki rehabilitacji możliwy jest też szybszy powrót do sprawności po urazach, operacjach i w chorobach przewlekłych.

Jeśli chcesz skorzystać z rehabilitacji, poproś lekarza o skierowanie i zadzwoń: 22 403 80 61

Instrukcja: Jak samodzielnie wstać z podłogi – zalecenia do domu

Upadłeś/upadłaś?



Uspokój się, złap oddech, otrząśnij się z szoku



- Zbadaj przez dotyk swoje ciało.
- Sprawdź, czy nie masz poważnych obrażeń, jeżeli odniosłeś obrażenia, np. masz ranę, złamałeś kość, to musisz pozostać tam, gdzie jesteś.
- Wezwij pomoc (np. swoich bliskich, karetkę pogotowia i poczekaj na nią).
- **Numer alarmowy, bezpłatny 112 lub 999.**



- Jeżeli nie odniosłeś obrażeń, rozejrzyj się w poszukiwaniu solidnego, stabilnego mebla (najlepiej fotela), przeczołgaj się do niego, przekręć się na bok.
- Chwyć rękoma fotel, podciągnij się, zmień pozycję na klęczącą.
- Wysuń jedno kolano, a stopę oprzyj na podłodze.
- Podciągnij się na rękach i nogach, unosząc pośladki.
- Usiądź na fotelu. Odpocznij przed próbą poruszenia się.
- Możesz odpocząć w dowolnym momencie (jeśli nie uda się za pierwszym razem, odpocznij i spróbuj ponownie).
- Poinformuj bliskich o zdarzeniu.