



UNIWERSYTECKIE CENTRUM KLINICZNE
IM. PROF. K. GIBIŃSKIEGO
Śląskiego Uniwersytetu Medycznego
w Katowicach

Program Edukacji Pacjenta

Zapobieganie Upadkom



Wprowadzenie

Upadki są jedną z głównych przyczyn urazów, zwłaszcza wśród osób starszych. Mogą prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, utraty samodzielności oraz długotrwałej rehabilitacji.

Cel programu edukacyjnego

przekazanie praktycznych wskazówek, które pomogą pacjentom zminimalizować ryzyko upadków i uczynić otoczenie bezpieczniejszym.

Zakres edukacji zdrowotnej

- zrozumienie ryzyka upadków
- ocena bezpieczeństwa w domu
- dostosowanie otoczenia
- rola aktywności fizycznej
- prawidłowe stosowanie leków i kontrola
- edukacja rodziny
- co robić w razie upadku

Metody realizacji programu

- indywidualna rozmowa z pacjentem i rodziną
- ulotki i broszury edukacyjne

Edukator

Pielęgniarka/Położna Oddziału

1. Zrozumienie ryzyka upadków

- Najczęściej upadki dotyczą osób powyżej 65. roku życia, osób z problemami ruchowymi, wzrokowymi czy przyjmujących niektóre leki, mogące powodować osłabienie czy też zawroty głowy.
- Upadki mogą prowadzić do złamań, urazów głowy, a nawet poważnych powikłań zdrowotnych.

2. Ocena bezpieczeństwa w domu

- Aby dokonać oceny trzeba wpierw określić jakimi problemami zdrowotnymi jest obciążony pacjent,
- Należy przejść się po swoim domu i zwrócić uwagę na miejsca, w których łatwo można się potknąć lub poślizgnąć (progi, dywany, schody, łazienka).
- Należy zwrócić uwagę by otwieranie drzwi, szaf, szafek, szuflad i innych elementów zabudowy nie powodowało sytuacji w której dojdzie do utraty równowagi.
- Ocenić również należy sposób i stopień oświetlenia – szczególnie na klatkach schodowych, w korytarzach i łazience.

3. Dostosowanie otoczenia

- Zainstaluj uchwyty i poręcze w domu (w miejscach w których się poruszasz) dla poprawy stabilności chodu.
- Usuń nieprzymocowane do podłoża dywaniki, chodniki, grube puszyste dywany, leżące kable, przewody, zrezygnuj z pastowania podłóg,
- Meble powinny być ciężkie, stabilne, ustawione tak, aby nie utrudniały przejścia, krzesła powinny mieć oparcia dla pleców i rąk,
- Zamontuj w łazience uchwyty, maty antypoślizgowe, w toalecie podwyższenie sedesu, jeżeli jest to możliwe zamień wannę na brodzik, korzystaj ze specjalnych krzesełek do kąpieli dla osób, które nie mogą stać pod prysznicem, dbaj o suchą podłogę
- Jeżeli zachodzi potrzeba używaj antypoślizgowych mat w łazience oraz kuchni.
- Jeżeli w domu są schody zadbaj o wygodne poręcze, taśmę antypoślizgową na stopniach, dobre oświetlenie,

- Przedmioty codziennego użytku umieść tak, aby przy ich wyjmowaniu nie było konieczne wchodzenie na stołek/krzesło/drabinkę lub nadmierne schyłanie się,
- Upewnij się, że najpotrzebniejsze przedmioty są w zasięgu ręki – unikaj wchodzenia na stołki lub drabinki.
- Dobierz obuwie z podeszwą antypoślizgową, stabilizujące staw skokowy, łatwe do zakładania, lekkie,
- Korzystaj podczas poruszania się w domu i poza nim, z laski, balkonika, trójnoga, czwórnoga, pamiętaj aby sprzęt miał odpowiednią wysokość a rączka zapewniała pewny uchwyt a sprzęt dobrą stabilność do podłoża,
- Unikaj w trakcie chodzenia nagłych zwrotów ciała, zwracania głowy w kierunku innym niż idziesz,
- Unikaj nagłego wstawania z pozycji leżącej. Najpierw usiądź wygodnie, wykonaj kilka ruchów zginania i prostowania stóp (takie ćwiczenie wpływa korzystnie na obwodowy układ krążenia i pracę serca),

4. Rola aktywności fizycznej

- Regularne ćwiczenia wzmacniają mięśnie, poprawiają równowagę i koordynację.
- Ćwicz codziennie, nawet w domu – sprawdzą się spacer, ćwiczenia rozciągające czy joga dla seniorów.
- jeżeli jest to możliwe korzystaj z rehabilitacji – fizjoterapeuta nauczy Cię ćwiczeń fizycznych ukierunkowanych na stabilizację równowagi, zwiększenie siły mięśniowej, usprawnienie chodu,
- Wszystkie ćwiczenia dostosuj do wydolności organizmu by go nie przeciążyć.

5. Prawidłowe stosowanie leków i kontrola zdrowia

- Przyjmuj leki zgodnie z zaleceniem lekarza, jeżeli musisz przyjąć leki bez recepty - zawsze konsultuj to z farmaceutą lub ze swoim lekarzem. Pamiętaj, że niektóre leki bez recepty mogą powodować senność lub zawroty głowy,

- Jeżeli stan zdrowia wymaga noszenia okularów lub aparatu słuchowego – nigdy nie chodź bez tego wyposażenia, w tym celu regularnie odwiedzaj okulistę i stosuj zalecane szkła korekcyjne.
- W przypadku zawrotów głowy, osłabienia lub problemów z równowagą skonsultuj się z lekarzem, nie podejmuj ryzyka upadku.
- Pamiętaj o przyjmowaniu odpowiedniej ilości płynów tj. około 1,5 l/ dobę (najlepiej woda mineralna niegazowana, herbatki np.: owocowe). Odwodnienie pogarsza wiele funkcji organizmu i zwiększa ryzyko upadku,
- Dieta powinna zawierać dużo wapnia, witamin (zwłaszcza witaminy D), bogatym źródłem wapnia są: mleko, jogurty, kefiry, maślanki, sery (zwłaszcza żółty), masło, oleje roślinne, tłuste ryby, żółtko jaj. Warzywa bogate w wapń to: warzywa strączkowe (w tym soja), rośliny zielonolistne (kapusta, szpinak, brukselka).

6. Edukacja rodziny i opiekunów

- Poinformuj rodzinę o możliwości wystąpienia ryzyka upadków oraz sposobach ich zapobiegania.
- Wspólnie oceniajcie bezpieczeństwo otoczenia i poproście o pomoc w dostosowaniu przestrzeni domowej.
- (jeżeli masz orzeczenie o niepełnosprawności, możesz ubiegać się o dofinansowanie na remont z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych – szczegółowe informacje otrzymasz w Komisji ds. Orzekania o Niepełnosprawności – takie komisje mają najczęściej swoje siedziby w starostwach powiatowych),

7. Co robić w razie upadku?

- Zachowaj spokój – sprawdź, czy możesz się bezpiecznie poruszyć.
- W razie bólu lub podejrzenia urazu nie wstawaj samodzielnie – wezwij pomoc.
- Po upadku poinformuj lekarza o zdarzeniu, nawet jeśli nie doszło do poważnych obrażeń.

8. Materiały edukacyjne i wsparcie

- Skorzystaj z ulotek, broszur i spotkań edukacyjnych organizowanych przez poradnie, szpitale czy lokalne organizacje senioralne.
- Zapytaj lekarza lub pielęgniarkę o dodatkowe wskazówki dotyczące profilaktyki upadków.

Podsumowanie

Zapobieganie upadkom to wspólna odpowiedzialność pacjenta, rodziny i personelu medycznego. Regularna edukacja, dostosowanie otoczenia oraz dbałość o zdrowie i aktywność fizyczną znacząco zmniejszają ryzyko niebezpiecznych sytuacji. Bezpieczny dom to spokojny dom!

Ważne!

Jeżeli posługujesz się telefonem, miej go zawsze przy sobie. W razie upadku masz możliwość wezwania pomocy!