

Zasady promowania zdrowia i zapobiegania upadkom podczas pobytu Pacjentów w Szpitalu Wolskim oraz kontynuacja działań zapobiegawczych w domu

Szanowny Pacjencie, Rodzino, Opiekunie

Osoby zdrowe i sprawne fizycznie są w stanie, w przypadku zagrożenia upadkiem, samodzielnie wykonać odpowiedni ruch asekurowujący, powstrzymujący przed upadkiem lub zmniejszający negatywne skutki upadku – złamania, zwichnięcia, stłuczenia. Ten kompensujący mechanizm ulega osłabieniu lub wręcz zanika w przypadku niepełnosprawności oraz w wieku starczym. Dla ludzi w podeszłym wieku, 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 negatywnych dla zdrowia ich 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 powiadom 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. Przeciwcz 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. Proś o pomoc zawsze gdy jej potrzebujesz.

W TRACIE 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 spuszczać 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 mokra 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 równoległe 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 schyłanie się.
9. Rozważ zastosowanie barierki 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. Wykorzystuj 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 lekarstw – 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 I 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. Nie tylko u osób starszych, które ćwiczą

fizycznie stwierdza się mniejsze ryzyko upadków, ale również u tych, które mają większy zakres codziennych obowiązków.

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 będącym na dyżurze.

Opracowanie: mgr Magdalena Sękowska; Dyrektor ds. Pielęgniarstwa