

INFORMACJA DLA PACJENTA I OPIEKUNÓW ZAPOBIEGANIE UPADKOM



Czynniki wewnętrzne zwiększające ryzyko upadku

- ☐ wiek pacjenta
- ☐ pogorszenie wzroku, słuchu, równowagi oraz czucia głębokiego oraz powierzchniowego
- ☐ zaburzenia neurologiczne np.: wydłużenie czasu reakcji
- ☐ zaburzenia układu krążenia np.: nagły spadek ciśnienia krwi po zmianie pozycji ciała
- ☐ wielochorobowość
- ☐ stosowanie leków hipotensyjnych, antyarytmicznych oraz psychotropowych



Czynniki wewnętrzne zwiększające ryzyko upadku

- ☐ brak aktywności fizycznej
- ☐ nieodpowiednie wyposażenie mieszkania
- ☐ nieodpowiednie obuwie
- ☐ nieodpowiednie dobrana odzież

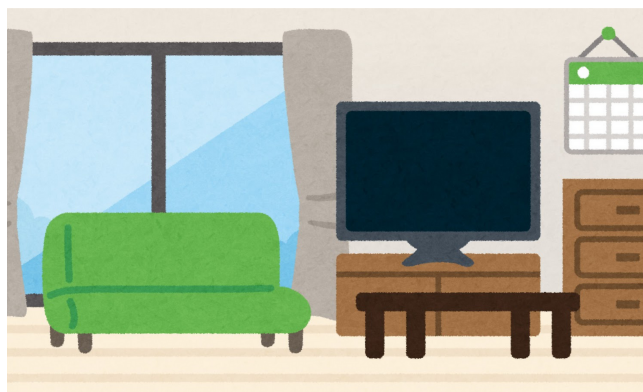
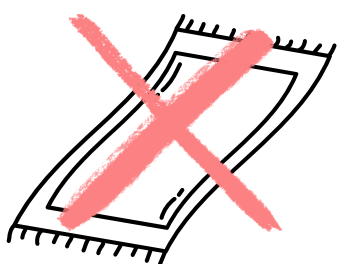


Jak zapobiec upadkom?



Zadbaj o bezpieczne przystosowanie mieszkania poprzez następujące czynności:

- Usuń z otoczenia wszystko, co niepotrzebne. Nie stawiaj nowych rzeczy tam, gdzie zwykle chodzisz.
- Układaj rzeczy tak, żeby nie trzeba było się schylać ani wspinać. Najlepiej, gdy przedmioty, z których często korzystasz, znajdują się na wysokości od bioder do oczu. Upewnij się też, że meble nie stoją na drodze i nie utrudniają poruszania się
- Krzesła i fotele powinny być tak dobrane, żeby siedząca osoba mogła swobodnie oprzeć stopy na podłodze, a kolana były zgięte pod kątem prostym.
- Usuń dywany, zwłaszcza te z frędzlami, które się zwijają lub ślizgają – łatwo się o nie potknąć. Jeśli to możliwe, zlikwiduj też progi między pomieszczeniami, żeby nie stanowiły przeszkody podczas chodzenia
- Oprócz głównego światła zadbaj o dodatkowe lampki w ciemniejszych miejscach – dzięki nim łatwiej się poruszać. Przydatne będzie też delikatne oświetlenie nocne, które pomoże bezpiecznie dotrzeć np. do toalety.
- Zamontuj poręcze po obu stronach schodów – to ułatwi wchodzenie i schodzenie. Dobrze oświetl schody, żeby każdy stopień był wyraźnie widoczny. Na stopniach zastosuj taśmy antypoślizgowe, które zmniejszą ryzyko poślizgnięcia się.
- Jeśli to możliwe, zamontuj w łazience i toalecie poręcze lub uchwyty, które ułatwią korzystanie z tych pomieszczeń. Podczas kąpieli używaj specjalnych krzesełek lub taboretów, by zwiększyć bezpieczeństwo. Pamiętaj też o matach antypoślizgowych.



-  Zanim wstaniesz z łóżka, najpierw usiądź i opuść nogi na podłogę. Poczekaaj chwilę, aż poczujesz się stabilnie, i dopiero wtedy wstań. To pomoże uniknąć zawrotów głowy i upadku.
-  Regularnie się badaj i utrzymuj kontakt z lekarzem rodzinnym. Zgłaszaj wszelkie niepokojące objawy, kontroluj stan zdrowia i stosuj się do zaleceń lekarskich. Pamiętaj też, jak ważna jest regularna troska o wzrok – dobry widok to większe bezpieczeństwo.
-  Zadbaj o odpowiednie ubranie i obuwie. Wybieraj buty na płaskim obcasie, z antypoślizgową podeszwą, dobrze trzymające się stopy – zwłaszcza w okolicy kostki. Upewnij się, że mają odpowiedni rozmiar. Ubrania nie powinny być zbyt luźne, a nogawki spodni powinny mieć odpowiednią długość.
-  Utrzymuj regularną aktywność fizyczną – dopasowaną do swoich możliwości. Zaleca się, by ćwiczyć przez co najmniej 30 minut dziennie, 5 razy w tygodniu w umiarkowanym tempie. Dobrym wyborem są spacer, taniec, pływanie czy gimnastyka.
-  Korzystaj z dostępnych udogodnień i sprzętu pomocniczego, takiego jak laska, chodzik czy trójnóg – dzięki nim poruszanie się jest łatwiejsze i bezpieczniejsze.
-  Zawsze miej przy sobie telefon komórkowy. Warto też korzystać ze sprzętu, który ułatwia wezwanie pomocy w razie upadku – na przykład z opaski SOS dla seniora. Dzięki niej możesz szybko skontaktować się z bliskimi lub służbami ratunkowymi.



Upadek w domu – jak się zachować?



Sprawdź, czy nic Ci się nie stało

Czy możesz się poruszyć?
Czy coś Cię boli?
Czy krwawisz?



Jeśli krwawisz, spróbuj zatamować krwawienie. Jeśli coś Cię boli, ruszaj się jak najmniej, żeby nie pogorszyć urazu. Postaraj się zachować spokój



Wezwij pomoc

Wezwij pomoc – zawołaj opiekuna lub bliską osobę. Jeśli nie możesz samodzielnie wstać, postaraj się zwrócić na siebie uwagę: krzycz, uderzaj czymś twardym o kaloryfer albo stukaj w podłogę. Ważne, żeby ktoś Cię usłyszał i przyszedł z pomocą.



Jeśli możesz - podnieś się

Postaraj się wstać przy pomocy laski, chodzika lub innego stabilnego przedmiotu, który da Ci dobre podparcie i pomoże utrzymać równowagę. Rób to powoli i ostrożnie.



Usiądź lub połóż się i odpocznij

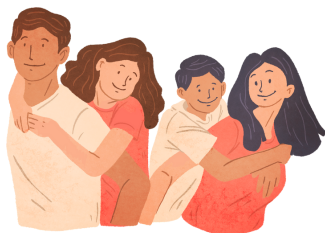


W razie konieczności zadzwoń po pomoc

Jeśli po upadku odczuwasz silny ból, masz duszności, ból lub ucisk w klatce piersiowej, osłabienie jednej strony ciała albo inne niepokojące objawy – natychmiast zadzwoń pod numer **112**.



Poinformuj rodzinę, opiekuna i lekarza POZ o każdym upadku – nawet jeśli nie straciłeś przytomności i nie masz widocznych urazów



Pamiętaj!
Zawsze poproś o pomoc, gdy jej potrzebujesz.

