



Poradnik profilaktyki ryzyka upadków dla rodziców, opiekunów i ich dzieci



Szanowni Państwo,

w trosce o bezpieczeństwo waszych podopiecznych przedstawiamy poniższy poradnik, który dotyczy profilaktyki upadków. Upadek definiuje się jako zdarzenie, w wyniku którego człowiek znalazł się nieumyślnie na podłodze lub innej, nisko położonej powierzchni. Jesteśmy świadomi, iż upadki są naturalną częścią rozwoju dziecka, natomiast bezwzględnie uważamy, że należy przeciwdziałać upadkom, którym można zapobiec. Upadki w szpitalu mogą być bardziej prawdopodobne niż upadki w domu, ponieważ środowisko szpitalne jest dla dziecka nieznane i może minąć trochę czasu, zanim dziecko poczuje się komfortowo w nowym otoczeniu. Leki przyjmowane przez dziecko mogą mieć także wpływ na upadki. Hospitalizacja powoduje stres i niepokój również u rodzica, co czasami może prowadzić do rozproszenia uwagi i mniejszej ostrożności.

Jak możesz pomóc?

-  Pomóż dziecku oswoić się z nowym otoczeniem. Pokaż gdzie jest toaleta, sala zabaw.
-  Zawsze nadzoruj swoje dziecko, trzymając je w razie potrzeby, gdy boki łóżeczka są opuszczone, podczas kąpieli lub ważenia.
-  Jeśli Twoje dziecko znajduje się w inkubatorze upewnij się, że drzwi są zamknięte gdy już kończysz bezpośredni kontakt z dzieckiem.
-  Edukuj siebie i innych członków rodziny na temat bezpiecznych praktyk w szpitalu. Zrozumienie działań zapobiegawczych może pomóc w uniknięciu wypadków.

Co zrobić jeśli muszę zostawić dziecko samo?

-  Pokaż dziecku, jak korzystać z dzwonka, aby mogło przywołać pielęgniarkę gdy Ciebie nie będzie.
-  Kiedy wychodzisz z pokoju, upewnij się, że pilot do przywoływania pielęgniarki jest w zasięgu Twojego dziecka.
-  Upewnij się, że przedmioty, które Twoje dziecko może potrzebować są w zasięgu ręki (chodzik, kule, napój, telefon, okulary, soczewki).
-  Zawsze, gdy odchodzisz od łóżka dziecka podnieś poręczę – nawet gdy dziecko śpi, a Ty wychodzisz tylko na chwilę do toalety.
-  Poinformuj personel pielęgniarski o wyjściu z sali dziecka.



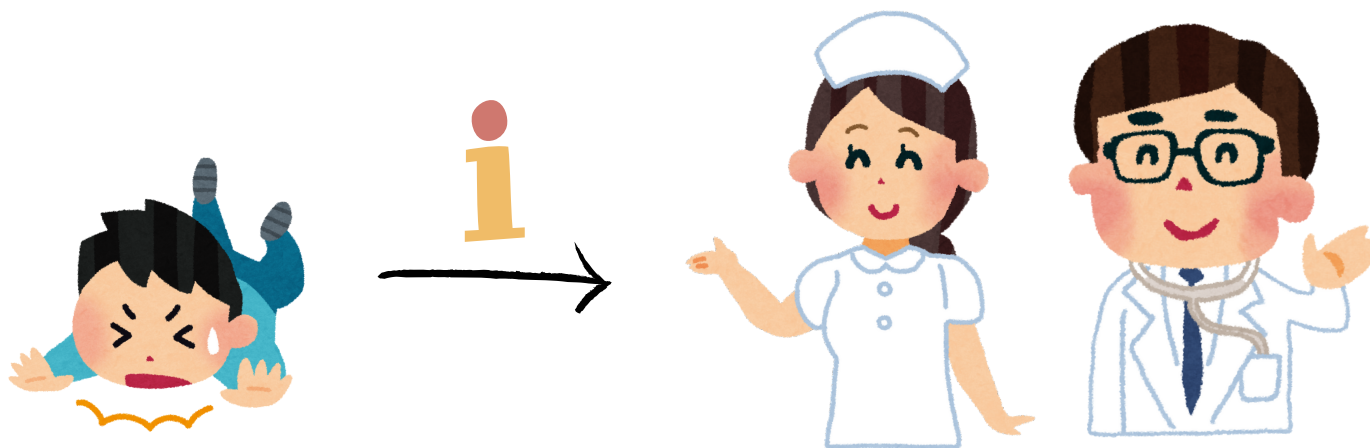
Poruszanie się

- Podczas pobytu dziecka w szpitalu zapewnij obuwie antypoślizgowe (np. kapcie na gumowej podeszwie).
- Zapewnij bezpieczne otoczenie. Utrzymuj porządek w sali, w której przebywasz. Upewnij się, że obszar wokół dziecka jest czysty. Sprawdź czy nie ma zabawek, kabli i innych rzeczy które mogłyby spowodować upadek.
- Uważaj na mokre podłogi. Jeśli zauważysz mokre miejsce natychmiast poinformuj o tym personel.
- Zapinaj pasy bezpieczeństwa korzystając z krzesełek do karmienia, wózków inwalidzkich, spacerówek, fotelików dla niemowląt.
- Jeśli Twoje dziecko otrzymało sprzęt ułatwiający poruszanie się (np. kule, balkonik, wózek inwalidzki) upewnij się, że używa go w prawidłowy sposób, który został wcześniej pokazany.
- Nie pozwalaj dziecku biegać po korytarzu, zapewnij spokojniejszą zabawę.



Co zrobić w przypadku, kiedy Twoje dziecko upadnie?

W przypadku upadku dziecka natychmiast powiadom o tym fakcie pielęgniarkę lub lekarza. Pielęgniarka pomoże a lekarz zbada i upewni się, czy nic nie zagraża jego życiu lub zdrowiu. Pielęgniarka zgłosi zdarzenie niepożądane, aby w przyszłości zapobiec podobnemu zdarzeniu.



Zapobieganie upadkom w różnym wieku



Noworodki

- Upewnij się, że barierki w łóżeczku są zasunięte
- Dbaj o bezpieczeństwo podczas korzystania z przewijaka – nigdy nie zostawiaj dziecka samego nawet na sekundę. Zaplanuj co jest Ci potrzebne przy pielęgnacji dziecka zanim do niej przystąpisz. Jeśli potrzebujesz pomocy – poproś o nią.
- Jeśli dziecko korzysta z inkubatora, upewnij się że dobrze go zamykasz. Jeśli masz jakieś wątpliwości - zapytaj personel medyczny.



Niemowlęta

- Umieszczaj niemowlęta w miejscu, w którym nie mogą spaść np. na macie, w łóżeczku z podniesionymi barierkami. Nawet jeśli Twoje dziecko jeszcze się nie przewraca z boku na bok z pewnością może w najbliższym czasie nabyć tą umiejętność. Niemowlęta potrafią się turlać, pełzać – mogą przemieszczać się.
- Niemowlęta mogą niespodziewanie spaść z przewijaka. Podczas korzystania ze stolika do przewijania zawsze trzymaj dziecko jedną ręką. Jeśli dziecko jest bardzo ruchliwe rozważ zmianę pieluszki na podłodze na macie lub płaskim rozkładanym przewijaku.
- Nigdy nie noś dziecka w leżaczku lub fotelu bujanym i nigdy nie umieszczaj tych produktów na stołach lub podwyższonych powierzchniach, gdy dziecko z nich korzysta. Aktywne dziecko może przesunąć leżaczek, powodując jego upadek ze stołu lub blatu ławki.
- Nie używaj chodzików dla dzieci. Dają małemu dziecku możliwość szybkiego i nieoczekiwanego narażenia się na niebezpieczeństwo.
- Zawsze, gdy Twoje dziecko znajduje się w wózku lub pchacz, upewnij się, że ma założone pięciopunktowe pasy bezpieczeństwa. Zawsze, gdy nie trzymasz wózka lub pchacza, upewnij się, że hamulce są włączone i uważaj, aby nie przeciążać rączek torbami lub innymi przedmiotami, które mogłyby spowodować przewrócenie się wózka do tyłu.

Dzieci

- Utwórz wolną przestrzeń, usuwając dywaniki i elementy stwarzające ryzyko potknięcia się.
- Usuń z łóżeczka wszystkie zabawki, po których maluch mógłby się wspiąć i wypaść.
- Upewnij się, że dziecko znajduje się na bezpiecznej powierzchni.
- Gdy dziecko nauczy się chodzić, szybko potrafi się wspinać. Dzieci w wieku przedszkolnym mają fizyczną zdolność wspinania się na wysokość, ale nie boją się ani nie rozumieją konsekwencji upadku.
- Zadbaj o stabilność – dzieci, które uczą się chodzić zachęcaj do korzystania z poręczy aby zminimalizować ryzyko upadku.
- Stosuj barierki ochronne w łóżku.
- Monitoruj aktywność dziecka, zwłaszcza jeśli jest ono mobilne i eksploruje teren szpitala.
- Nie pozwalaj dziecku biegać w szpitalu.



Choroby predysponujące do upadków

Istnieją choroby predysponujące do upadków dzieci. Jeśli Twoje dziecko ma którąś z nich szczególnie zwróć uwagę na profilaktykę upadków. Warto zawsze konsultować się wówczas z personelem medycznym, aby opracować spersonalizowany plan profilaktyczny i zapewnić im najwyższy poziom bezpieczeństwa zarówno w szpitalu, jak i po wypisie do domu.



Choroby neurologiczne:

Dzieci cierpiące na zaburzenia neurologiczne, takie jak padaczka, mózgowe porażenie dziecięce czy stwardnienie rozsiane, mogą być bardziej podatne na upadki z powodu zaburzeń równowagi lub koordynacji.

Choroby układu mięśniowo-szkieletowego:

Dzieci z chorobami takimi jak osteoporoza czy inne schorzenia wpływające na wytrzymałość kości mogą być bardziej narażone na złamania w przypadku upadków.

Choroby układu krążenia:

Niektóre choroby serca mogą prowadzić do omdleń lub nagłych utrat przytomności, co zwiększa ryzyko upadków, zwłaszcza u dzieci starszych.

Choroby układu oddechowego:

U dzieci z chorobami układu oddechowego, takimi jak astma lub mukowiscydoza, może wystąpić osłabienie podczas kaszlu lub duszności, co może prowadzić do upadków.



Zapobieganie upadkom w domu



Otoczenie domowe w wieku rozwojowym:



- Wygładź ostre narożniki ławek i stołów lub usuń je z obszaru gier i zabaw dziecka.
- Użyj bramki zabezpieczającej na górze i na dole schodów.
- Kiedy Twoje dziecko będzie gotowe do przejścia z łóżeczka do łóżka, połóż materac na podłodze, aby złagodzić upadek.
- Należy pamiętać, że upadki zdarzają się częściej, gdy dziecko jest zmęczone lub źle się czuje. Zaplanuj spokojne zajęcia na te okazje.
- Łóżka piętrowe nie są zalecane dla dzieci poniżej dziewiątego roku życia. Nie pozwalaj dzieciom bawić się na łóżkach piętrowych i upewnij się, że górne łóżko ma poręcz.
- Zamykaj okna w budynkach wielopiętrowych, aby dzieci nie mogły się wydostać lub upewnij się, że okna mogą otwierać się tylko na mniej niż 100 mm. Trzymaj okna zamknięte i zaryglowane, gdy w pobliżu znajdują się dzieci. Ustaw meble i półki z dala od okien, aby uniemożliwić dzieciom wspinanie się i otwieranie okien.
- Nożyczki, noże i naczynia szklane to niektóre z ostrych przedmiotów, które mogą spowodować poważne obrażenia w przypadku upadku dziecka. Zniechęcaj dzieci do chodzenia lub biegania z tymi przedmiotami i naucz je, aby nie chodziły ani nie biegały z czymkolwiek w ustach.
- Wózki sklepowe mogą być bardzo niebezpieczne dla dzieci – nie pozwalaj dziecku stać w wózku ani jeździć na bokach.
- W wysokich krzesłkach, wózkach spacerowych i wózkach sklepowych należy używać pełnych (pięciopunktowych) uprząży.
- Śliskie obszary: Po zamoczeniu niektóre powierzchnie stają się wyjątkowo śliskie dla wszystkich grup wiekowych. Mokra podłoga w kuchni może stać się potencjalnym miejscem wypadku dla małych dzieci. Najbezpieczniej jest natychmiast wytrzeć rozlany płyn. Zachęcanie dzieci do siedzenia podczas jedzenia i picia pomoże ograniczyć rozlewanie. W łazience częste są upadki, spowodowane połączeniem wody i potencjalnie śliskich powierzchni. Upewnij się, że masz antypoślizgową powierzchnię wanny/prysznica i antypoślizgową podłogę; Przydatne mogą okazać się maty gumowe. Na rynku dostępne są antypoślizgowe produkty podłogowe, które można stosować w pomieszczeniach i na zewnątrz. Rozważ ich zastosowanie.
- Szkło: Upadek na okna lub szklane drzwi może spowodować poważne obrażenia dzieci. Spraw, aby szklane drzwi i pełnowymiarowe okna były widoczne, umieszczając naklejki na wysokości oczu dziecka. Rozważ użycie szkła bezpiecznego lub folii odpornej na stłuczenie. Za każdym razem, gdy w istniejących domach wymieniane jest szkło, należy zamontować szkło bezpieczne. Ustaw meble tak, aby dzieci nie mogły wpaść na okna ani spaść z mebli na szkło.
- Balkony: Nadzoruj dzieci przez cały czas przebywania na balkonach i zamykaj wejścia na balkony, aby uniknąć wykorzystywania ich jako miejsca zabaw. Upewnij się, że powierzchnia balkonu jest antypoślizgowa i że usunięto wszelkie ryzyko potknięcia się, aby zapobiec upadkom. Ustaw meble balkonowe z dala od poręczy, aby zapobiec ich używaniu do wspinania się. Używaj ciężkich mebli balkonowych, które są trudniejsze do przenoszenia przez dzieci, zamiast lekkich mebli plastikowych.



Najważniejsze informacje w zapobieganiu upadkom w domu

-  **Oceń otoczenie domowe**
Przeprowadź ocenę otoczenia domowego, aby zidentyfikować potencjalne zagrożenia upadkiem. Upewnij się, że podłogi są czyste, suche i wolne od przeszkód.
-  **Zapewnij wsparcie**
Zapewnij dziecku wsparcie podczas poruszania się po domu, zwłaszcza jeśli jest ono nadal osłabione lub wymaga pomocy w rehabilitacji.
-  **Instruktaż dla opiekunów**
Udziel opiekunom i innym członkom rodziny instrukcji dotyczących bezpiecznych technik przenoszenia i pomocy dla dziecka, jeśli jest to konieczne.
-  **Użyj sprzętu pomocniczego**
Jeśli to konieczne, użyj chodzików, balkoników lub innych urządzeń wspomagających, aby zapewnić dziecku stabilność podczas poruszania się po domu.
-  **Zachęcaj do aktywności fizycznej**
Zachęcaj dziecko do aktywności fizycznej zgodnie z zaleceniami lekarza. Regularna aktywność fizyczna może pomóc w wzmocnieniu mięśni i poprawie równowagi, zmniejszając ryzyko upadków.
-  **Regularne kontrole lekarskie**
Planuj regularne kontrole lekarskie, aby ocenić postępy dziecka i dostosować plan leczenia oraz rehabilitacji.
-  **Edukacja**
Edukuj siebie i innych członków rodziny na temat znaków ostrzegawczych upadków i jak reagować w przypadku wypadku.
-  **Awaryjne procedury**
Ustal awaryjne procedury w przypadku upadku, takie jak wezwanie pomocy medycznej, jeśli dziecko doświadczy upadku i odniesie obrażenia.

