

PROFILAKTYKA RYZYKA UPADKÓW

Zarówno w szpitalu, jak i w domu warto zadbać o proste zasady, które pomagają uniknąć upadków. Te wskazówki przygotowano z myślą o pacjentach, ich bliskich i opiekunach – by ułatwić codzienne funkcjonowanie i zwiększyć bezpieczeństwo.

UPADEK

Upadek to niepożądane zdarzenie, do którego najczęściej dochodzi podczas prostych czynności – jak wstawanie, siadanie czy chodzenie – na skutek wielu jednoczesnych czynników.

PRZYCZYNY UPADKÓW

Wewnętrzne

wynikające m.in.:

- z wieku,
- stanu chorobowego pacjenta,
- zaburzeń w organizmie, m.in. z niesprawności narządu ruchu, słabszego funkcjonowania narządów zmysłów, itp.

Zewnętrzne

związane ze środowiskiem i otoczeniem - warunkami pobytu w szpitalu lub domu, tj.:

- nieodpowiednie oświetlenie,
- nieprawidłowo dobrane obuwie,
- śliskie powierzchnie,
- niekorzystanie ze sprzętu pomocniczego (balkonik, kule).

ZAPOBIEGANIE UPADKOM PODCZAS POBYTU W SZPITALU

1 ZALECENIA PRZY PRZYJĘCIU DO SZPITALA (DLA PACJENTA):



Upadki

poinformuj personel o dotychczasowych upadkach i dokładnie opisz towarzyszące im okoliczności.



Zawroty głowy

zgłoś, gdy miewasz zawroty głowy, zaburzenia równowagi, kłopoty z poruszaniem się, wstawaniem.



Leki

poinformuj personel o wszystkich przyjmowanych lekach – także bez recepty i ziołowych – zwłaszcza jeśli powodują senność, zawroty głowy lub zaburzenia koordynacji.



Okulary

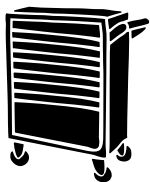
zgłoś, gdy nosisz okulary, używasz aparatu słuchowego lub korzystasz z innych środków pomocniczych np. chodzik, kule, laska. Zabierz je ze sobą do szpitala.

Zeskanuj kod QR,
aby wygodnie przejść
do zaleceń dotyczących
profilaktyki upadków –
w szpitalu i w domu.



Personel:

- ☒ zapozna Cię z topografią oddziału, wskaże drogę do sali pobytovej, konsoli położnych, pokoju zabiegowego, kuchni oddziałowej;
- ☒ pokaże wyposażenie sali (toaletę, włącznik światła, system przyzywowy – dzwonek);
- ☒ pomoże w zdomowieniu się w oddziale i zadba o Twoje bezpieczeństwo;
- ☒ oceni ryzyko upadku, porozmawia z Tobą, rodziną lub opiekunem na temat zmniejszenia ryzyka upadku w trakcie całego pobytu w szpitalu, na oddziale i po jego opuszczeniu.

UWAGA!

Pamiętaj, że meble szpitalne, takie jak stoliki czy szafki przy łóżkach, mogą mieć kółka, przez co nie nadają się do podpierania.

Pacjentko/Pacjencie - podczas pobytu w Szpitalu

Noś stabilne, dobrze dopasowane obuwie na płaskim obcasie i z podeszwą antypoślizgową.



Jeśli masz trudności z poruszaniem się, wychodząc z sali, korzystaj z kul, balkonika lub wózka. W razie potrzeby poproś o pomoc personel lub bliskich.



Unikaj śliskich powierzchni i zwracaj uwagę na znaki ostrzegawcze. Bądź ostrożna/y podczas czynności porządkowych w sali i przechodzenia w pobliżu drzwi.



Rzeczy codziennego użytku, jak okulary czy telefon, trzymaj w zasięgu ręki. Nie wychylaj się z łóżka po przedmioty – poproś o pomoc personel.



W razie zawrotów głowy lub pogorszenia samopoczucia poinformuj personel medyczny.



Dzwonek przywoławczy miej zawsze na wyciągnięcie ręki, abyś mogła/mógł wezwać pomoc w razie potrzeby.



Pierwsze wstanie z łóżka po zabiegu operacyjnym zawsze powinno odbyć się w obecności personelu medycznego.



Po dłuższym leżeniu wstawaj powoli – usiądź, opuść nogi, posiedź chwilę na brzegu łóżka. W razie trudności poproś o pomoc personel.



Podczas kąpieli w łazience korzystaj z dostępnego w oddziale sprzętu pomocniczego lub wykonaj kąpiel w obecności innych osób (położna, osoba bliska).

ZALECENIA DLA RODZIN I OPIEKUNÓW PACJENTÓW W TRAKCIE POBYTU W SZPITALU

- ☒ Powiadom personel o wcześniejszych upadkach, jakie przytrafiły się pacjentowi.
- ☒ Nie przestawiaj mebli podczas odwiedzin, jeżeli korzystasz z krzeseł - odstaw je na miejsce.
- ☒ Zabierz zbędne torby i przedmioty, aby nie zajmowały miejsca przy łóżku i na szafce pacjenta.
- ☒ Powiadom personel o wszelkich obawach dotyczących bezpieczeństwa.

ZALECENIA DLA PACJENTÓW, ICH RODZIN I OPIEKUNÓW W TRAKCIE POBYTU W DOMU



Noś odpowiednie obuwie obejmujące całą stopę na stabilnej, antypoślizgowej podeszwie.



Usuń przeszkody utrudniające poruszanie się – zwijające się dywaniki, maty, kable, meble blokujące przejście.



Zadbaj o stabilne krzesła i fotele – unikaj modeli na kółkach.



W przypadku osób starszych i dzieci rozważ zastosowanie barierki zabezpieczających przed wypadnięciem z łóżka.



Jeśli masz trudności z wychodzeniem z wanny lub staniem pod prysznicem, zamontuj dodatkowe uchwyty w łazience i toalecie.



Po dłuższym leżeniu wstawaj powoli – usiądź, opuść nogi, posiedź chwilę na brzegu łóżka.



Stosuj środki pomocnicze, jeśli ich potrzebujesz – aparat słuchowy, okulary, kule, balkonik, laskę.



Zażywaj leki zgodnie z zaleceniami – właściwa dawka, pora i sposób przyjmowania mają znaczenie. Przed zakupem leków bez recepty zapytaj farmaceutę lub lekarza o możliwe skutki uboczne i interakcje, zwłaszcza jeśli mogą powodować senność lub zawroty głowy – to zwiększa ryzyko upadków.

STOSUJ ZASADĘ...

3xZ



Zdrowo jedz

jedz regularnie, pij wodę, dbaj o wapń i witaminę D – to znacznie zmniejszy ryzyko złamań.



Zadbaj o formę

ruszaj się codziennie, ćwicz siłę i koordynację.



Zachowaj ostrożność

zwracaj uwagę na otoczenie, unikaj pośpiechu, korzystaj ze sprzętów pomocniczych.

UWAGA!



Miej w zasięgu ręki telefon oraz spisane na kartce ważne telefony (numery alarmowe i najbliższych, których chcesz, aby powiadomiono w razie wypadku)

PIERWSZA POMOC PO UPADKU

JAK SAMODZIELNIE WSTAĆ PO UPADKU

- 1 Opanuj emocje, uspokój się i złap oddech.
- 2 Upewnij się, że nie masz poważnych obrażeń. Powolnymi ruchami, za pomocą dotyku, sprawdź swoje ciało.
- 3 Jeżeli odniosłeś jakieś poważne obrażenia – złamanie, zranienie – nie przemieszczaj się, nie zmieniaj pozycji.
Jeśli masz dostęp do telefonu – **wykręć numer alarmowy 112** – poczekaj na przyjazd karetki.
Jeśli telefon jest poza twoim zasięgiem – wezwij pomoc – krzycz, stukaj.
- 4 Jeżeli jesteś pewien, że nie odniosłeś poważniejszych obrażeń – rozejrzyj się i poszukaj stabilnej podpory (powoli usiądź, odpocznij, a następnie powoli wstań).
- 5 Niezwłocznie poinformuj bliskich o zaistniałym zdarzeniu.

JAK SKUTECZNIE POMÓC OSOBIE PO UPADKU:

- 1 Unikaj paniki i zbędnego pośpiechu - niech osoba po upadku odpocznie tak długo, jak tego potrzebuje, nie próbuj jej „na siłę” od razu podnosić.
- 2 Sprawdź obrażenia - jeżeli podejrzewasz, że urazy są poważne np. złamanie kości, otwarta rana, uraz głowy, pozostaw osobę w miejscu upadku i wezwij karetkę pogotowia (**tel. 112**).
Zadbaj o jej komfort i ciepło - okryj kurtką, kocem lub folią termiczną.
- 3 Jeżeli nie doszło do poważnych obrażeń i osoba poszkodowana nie zgłasza żadnych dolegliwości, może wstać z pomocą.
Cały czas asekuruj ją w siadaniu lub delikatnie podtrzymuj, pamiętając, by jej nie podnosić - powinna zrobić to w miarę możliwości sama.
- 4 Pozostań z nią do przyjazdu pogotowia lub tak długo, aż się uspokoi i upewnisz się, że nic poważnego jej się nie stało.