

ZAPOBIEGANIE UPADKOM PACJENTÓW

Szanowny Pacjencie, Pacjentko, Rodzino

Upadki są jedną z poważnych przyczyn utraty sprawności, szczególnie wśród osób starszych. Do większości upadków dochodzi podczas wykonywania prostych czynności np: wstawanie, siadanie, pochylanie się czy chodzenie.

Przyczyny upadków można podzielić na **wewnętrzne** - wynikające ze stanu chorobowego pacjenta, zaburzeń w obrębie organizmu, wieku oraz czynniki **zewnętrzne** - związane z warunkami pobytu w szpitalu lub domu.

Czynniki wewnętrzne wynikają z :

- ❖ zmian inwolucyjnych usposabiających ludzi starszych do upadku ; dotyczą narządów zmysłu, które biorą udział w kontroli postawy; wzroku, słuchu, równowagi, układu nerwowego i mięśniowo – szkieletowego,
- ❖ upośledzenia wzroku wywołanymi różnymi chorobami, które powodują obniżenie adaptacji do ciemności i ostrego światła ,widzenia przestrzennego,
- ❖ zmian zwłaszcza u osób starszych w obrębie układu mięśniowego, które polegają na zaniku komórek mięśniowych, osłabieniu siły mięśniowej,
- ❖ stanów udarowych, które w różnym stopniu upośledzają sprawność motoryczną chorych,
- ❖ zaburzeń rytmu serca,
- ❖ niewydolności kręgowo podstawnej,
- ❖ zaburzeń chodu,
- ❖ założonych opatrunków gipsowych ,
- ❖ upadków w przeszłości które predysponują do ryzyka upadku ,
- ❖ każdej choroby infekcyjnej np. zapalenia dróg moczowych, nietrzymania moczu, które pogarszają stan ogólny i sprawność pacjenta.



ZASADY ZAPOBIEGAJĄCE UPADKOM PACJENTÓW PODCZAS POBYTU W SZPITALU



- ❖ Używaj stabilnego obuwia na płaskim obcasie,
- ❖ Unikaj śliskich i mokrych powierzchni,
- ❖ Zwracaj uwagę na znaki ostrzegawcze wskazujące mokrą podłogę,
- ❖ Przestrzegaj zaleceń personelu (*zakazu chodzenia, nakazu chodzenia wg wyuczonego przez rehabilitanta schematu*),
- ❖ Jeżeli masz trudności z poruszaniem się, wychodząc do toalety pamiętaj o kulach, balkoniku, poproś rehabilitanta, pielęgniarkę, rodzinę o pomoc,
- ❖ Zachowaj ostrożność podczas chodzenia w okolicy drzwi otwierających się na zewnątrz,
- ❖ Podczas leżenia w łóżku nie wychylaj się po przedmioty leżące na podłodze, wezwij dzwonkiem personel,
- ❖ Podczas kąpieli w łazience korzystaj z dostępnego w oddziale wózka toaletowego lub wykonaj kąpiel z pomocą innych osób (*pielęgniarka, rodzina itp*),
- ❖ W przypadku wystąpienia zawrotów głowy powiadom pielęgniarkę,
- ❖ Po dłuższym leżeniu w łóżku, wstawaj z łóżka stopniowo tj: usiądź na łóżku, opuść nogi, powoli wstań.



ZAPOBIEGANIE UPADKOM W DOMU

Czynniki zewnętrzne środowiskowe predysponujące do wystąpienia upadków, związane są z otoczeniem w którym przebywa pacjent.

Na upadki może mieć wpływ brak poręczy, uchwytów, nierówna podłoga, ślizga podłoga w łazience oddziału, oświetlenie, brak balkoników oraz wiele innych.



Aby zminimalizować upadki w środowisku domowym należy przestrzegać poniższych wskazówek:

- ❖ Obuwie domowe powinno być pełne (nie zaleca się obuwia bez pięt tj. klapki,
- ❖ Usuń dywaniki leżące na śliskiej podłodze,
- ❖ Zamontuj dodatkowe uchwyty w łazience i toalecie,
- ❖ Rozważ zamontowanie w łazience brodzika z natryskiem (*o ile łazienka wyposażona jest wyłącznie w wannę*), wstaw taboret kąpielowy lub zamontuj składane krzeselko
- ❖ Stosuj nasadkę podwyższającą sedes,
- ❖ Unikaj śliskiej lub nierównej powierzchni, podłogi, schodów,
- ❖ Zamontuj właściwe oświetlenie,
- ❖ W nocy oświetl pierwszy i ostatni stopień schodów,
- ❖ Wyposaż mieszkanie w stabilne, wygodne krzesło (*zamiast niskich foteli*),
- ❖ Miej telefon w miejscu łatwo dostępnym,
- ❖ Półki meblowe powinny być dostępne bez nadmiernego schylania się czy wspinania,
- ❖ Używane rzeczy połóż na wysokości od bioder do oczu,
- ❖ Usuń grube, puszyste dywany,
- ❖ Wykonuj kontrolne badania wzroku,
- ❖ Kontroluj swoje lekarstwa – stosując leki bez recepty zapytaj farmaceutę lub lekarza o skutki uboczne, ponieważ niektóre leki powodują senność lub zawroty głowy, co sprzyja upadkom.



POWAŻNE SKUTKI UPADKÓW - BEZPOŚREDNIE I ODLEGŁE

❖ **Złamania kości -**

Występują znacznie częściej u kobiet w okresie pomenopauzalnym niż u mężczyzn w tym samym okresie życia. Powyżej 75 roku życia różnice zmniejszają się. **Kość promieniowa** przeważnie ulega złamaniu powyżej nadgarstka nieraz z licznymi fragmentami kości.

Złamania kości udowej podkrętarzowe przebiegają zwykle z przesunięciem odłamów, co wymaga operacyjnego ich zespolenia; przekętarzowe są niestabilne w około połowie przypadków **Złamania bez przemieszczenia odłamów mogą pozostać nierozpoznane.**

Leczenie operacyjne, czyli zespolenie odłamów, albo wstawienie endoprotezy, która pozwala na szybkie przywrócenie zdolności chodzenia, nie zawsze jest akceptowane przez pacjentów. Każde zaniedbanie leczenia i usprawniania podobnie jak podejmowanie prób chodzenia wtedy, gdy potrzebna jest operacji przyczynia się do postępującej niesprawności.

❖ **Niesprawność -**

Wielogodzinne leżenie **nasila osteoporozę** i znacznie przyspiesza **zanik mięśni.**

U chorych leżących występują **powikłania zakrzepowo-zatorow, skłonność do zakażeń,** często **depresja** Osoby z nadciśnieniem tętniczym skutecznie leczone przed wypadkiem obserwują **destabilizację ciśnienia,** podobnie chorzy na cukrzycę wymagają nieraz intensyfikacji farmakologicznego leczenia. Z czasem u osób leżących występuje **przewlekłe zakażenie dróg moczowych, odleżyny i zapalenie płuc,** a następstwem wymienionych powikłań jest często zejście śmiertelne.

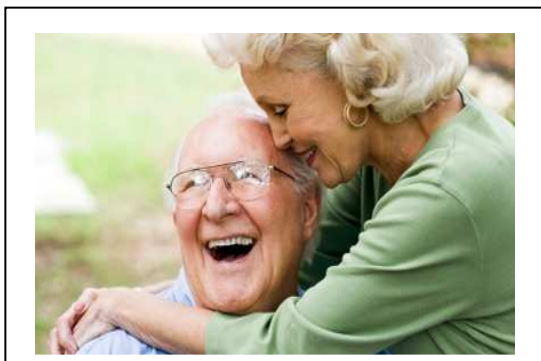
Leczenie inwazyjne nieraz uniemożliwia ciężki stan ogólny pacjenta, albo otępienie. Złamania trzonu kręgow często w odcinku piersiowym kręgosłupa mają przeważnie charakter złamania kompresyjnego, a upadek rzadziej jest ich przyczyną. Skutkiem upadków są raczej złamania wyrostków kręgow.

❖ **Lęk -**

bywa innego rodzaju ujemnym następstwem upadku. Poczucie zagrożenia i niechęć do opuszczania domu albo, jeżeli upadek zdarzył się w mieszkaniu – **ograniczenie codziennej aktywności** ruchowej prowadzi do **izolacji, poczucia osamotnienia,** nieraz do **depresji,** a innym razem do **otyłości.** Z biegiem lat występują wymienione wyżej powikłania. Poupadkowe stany lękowe mogą wystąpić u osób, które nie poniosły żadnej szkody w wyniku przewrócenia się.

❖ **Wychłodzenie (hipotermia) -**

jest rzadziej występującym, ale groźnym następstwem upadku, który zwykle ma miejsce w niedostatecznie ogrzonym mieszkaniu. Bezpośrednią jego przyczyną bywa niemożność podniesienia się i wielogodzinne leżenie.



**Szanowny Pacjencie,
Pacjentko, Rodzino**

**Czy nie warto zainwestować
w bezpieczeństwo Swoje
i Naszych bliskich
dla takich chwil?**