

1. Bezpieczne otoczenie (modyfikacje środowiskowe)

W MIESZKANIU

- Usunąć z otoczenia wszelkie zbędne przedmioty.
- Nie umieszczać nowych przedmiotów na trasie stałego poruszania się (z przyzwyczajenia można o nich zapomnieć i się o nie potknąć).
- Usunąć dywany, zwłaszcza te ozdobione frędzlami, mające tendencję do zwijania się, ślizgania.
- Oprócz oświetlenia głównego, zadbać o oświetlenie punktowe – pomocne w zaciemnionych miejscach oraz oświetlenie nocne ułatwiające dotarcie np. do toalety.
- Zlikwiduj progi między pomieszczeniami.

STREFA POZA MIESZKANIEM

Noszenie odpowiedniego obuwia:

- Zapiętek zapewniający oparcie dla pięty przy chodzeniu i zapobiegający wysunięciu się stopy z obuwia.
- Posiadającego sznurowadła, sprzączki lub rzepy, odpowiednio dostosowujące mocowanie obuwia do stopy.
- Z szerokim i głębokim noskiem zapewniającym wygodę dla palców stóp dzięki dużej ilości miejsca.
- Właściwy rozmiar obuwia zgodny z długością stopy.
- Odpowiednia podeszwa z bieżnikiem obuwia, nie zaburzająca czucia oraz zapobiegająca poślizgnięciu.
- Niski szeroki obcas zapewniający jak najlepszy kontakt z podłożem i zapobiegający poślizgnięciu.

2. Ćwiczenia fizyczne

Najlepsze efekty w zmniejszaniu ryzyka upadku przynosi właściwie prowadzona i podejmowana aktywność fizyczna. Stanowi ona zatem podstawowy element profilaktyki przeciwapadkowej.

Aktywność fizyczna wpływa korzystnie na cały organizm: poprawia stan i działanie mięśni, kości, stawów, układu krążenia, układu oddechowego, a także wyrabia prawidłowe wzorce chodu oraz ułatwia utrzymanie stabilnej postawy zarówno podczas stania jak również w czasie poruszania się.

Zaleca się wykonywać 30 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności minimum 5 razy w tygodniu (najlepiej codziennie).

ZAŁECANE FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ :



3. Profilaktyka i leczenie osteoporozy.

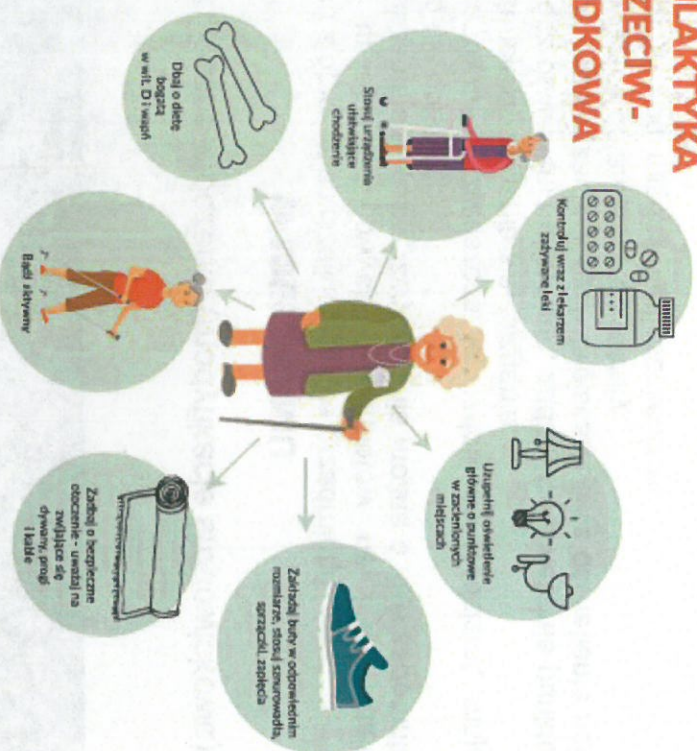
Należy zadbać o właściwą dietę, bogatą w wapń i witaminę D w celu zmniejszenia ryzyka złamań kości. Ważnym elementem zapobiegania osteoporozie jest także ekspozycja na światło słoneczne oraz ruch.



4. Urządzenia pomocnicze

Przyrządy ułatwiające chodzenie (np. laski i balkoniki) mogą zapewnić większą stabilność osoby starszej i zmniejszyć ryzyko jej upadku. Zapewniają one dodatkowe podparcie zarówno w czasie stania jak i w ruchu. Mogą one również zmniejszać lęk przed upadkiem.

PROFILAKTYKA PRZECIW-UPADKOWA



SCHEMAT POSTĘPOWANIA PO UPADKU

1. SPRAWDŹ CZY DOZNAŁEŚ OBRAŹEŃ CIAŁA PO UPADKU:

Czy możesz się ruszać? Czy coś Cię boli? Czy krwawisz? Spróbuj zatamować krwawienie (choćby elementem odzieży). Staraj się jak najmniej poruszać, jeśli czujesz ból związany z urazem.

2. WEZWUJ POMOC:

Zawołaj opiekuna lub innego lokatora. Jeśli nie możesz się samodzielnie podnieść - zadzwoń pod numer alarmowy 999 lub 112, krzycz lub w inny sposób zwróć na siebie uwagę (uderzaj twardym przedmiotem o kaloryfer, stukaj w podłogę, itp.).

3. JEŚLI MOŻESZ SIĘ SWOBDODNIE PODNIEŚĆ:

Postaraj się zrobić to korzystając z pomocy np. z laski, chodzika lub innego przedmiotu, który pozwoli Ci zrobić to stabilnie i bezpiecznie.

4. USIADŹ/POŁÓŻ SIĘ I ODPOCZNIJ.

5. W RAZIE POTRZEBY - ZADZWOŃ PO POMOC:
Jeśli odczuwasz silny ból po upadku lub masz duszność, ból lub dyskomfort w klatce piersiowej, osłabienie połowy ciała lub inne niepokojące objawy - zadzwoń pod numer telefonu 999 lub 112.

6. POWIADOM O KAŻDYM UPADKU:

Zawsze powiadom o zdarzeniu swoją rodzinę/opiekuna i swojego lekarza (nawet jeśli w trakcie upadku nie doszło do utraty przytomności i obrażeń ciała).