Poradnik dla pacjentów i ich rodzin.

Co powinien wiedzieć pacjent na temat zapobiegania upadkom podczas pobytu w szpitalu.

UPADEK - gwałtowne, mimowolne zetknięcie ciała z podłożem.

Według słownika języka polskiego PWN to, nagła niezamierzona zmiana czyjejś pozycji pionowej na poziomą, spadnięcie z góry w dół.

Do upadków dochodzi najczęściej podczas wykonywania prostych czynności jak np.:

- Wstawanie;
- Siadanie;
- Chodzenie;
- Pochylanie.

PRZYCZYNY UPADKÓW

1) **wewnętrzne** - związane ze stanem chorobowym pacjenta, zaburzeniami w obrębie organizmu, wiekiem wynikające z:

- zmian inwolucyjnych usposabiających ludzi starszych do upadku,
- upośledzenia wzroku wywołanego 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,
- chorób neurologicznych (stany udarowe, które w różnym stopniu upośledzają sprawność motoryczną, choroba Parkinsona),
- chorób układu sercowo – naczyniowego (zaburzenia rytmu serca, choroba niedokrwienna serca),
- chorób związanych z metabolizmem (anemia, cukrzyca – zwłaszcza hipoglikemia),
- chorób psychicznych (depresja, stany lękowe, otępienie),
- niewydolności kręgowo – podstawnej,
- problemów z narządem ruchu (choroba zwyrodnieniowa stawów, zapalenia, zniekształcenie stawów),
- założonych opatrunków gipsowych,

- upadków w przeszłości, które predysponują do ryzyka upadku,
- każdej choroby infekcyjnej, która pogarsza stan ogólny i sprawność pacjenta.

2) **zewnętrzne** - związane z otoczeniem, w którym pacjent przebywa wynikające z:

- braku poręczy, uchwytów,
- nierównej, śliskiej podłogi,
- nieprawidłowego oświetlenia,
- braku balkoników, itp.

KONSEKWENCJE UPADKÓW

- stłuczenia,
- złamania (niebezpieczne są zwłaszcza złamania miednicy, kości udowej),
- pogorszenie jakości życia,
- lęk przed kolejnym upadkiem,
- urazowe uszkodzenie mózgu.

ZASADY ZAPOBIEGANIA UPADKOM PODCZAS POBYTU W SZPITALU

Personel:

– pomoże ci w adaptacji do nowych warunków i zadbaniu o bezpieczeństwo,
– wskaże drogę do toalety, twojego pokoju, punktu pielęgniarskiego,
– pokaże, gdzie jest wyłącznik światła,
– wskaże i przećwiczy z tobą korzystanie z ,,dzwonka przyzywowego''.

SZANOWNY PACJENCIE

- Zabierz ze sobą do szpital stabilne, wygodne obuwie na płaskim obcasie z podeszwą antypoślizgową.
- Przekaż personelowi szpitala informacje na temat dotychczasowych upadków i opisz towarzyszące im okoliczności.
- Jeżeli posiadasz okulary lub aparat słuchowy zabierz je ze sobą do szpitala.
- Jeżeli używasz sprzętu pomocniczego przy chodzeniu weź ze sobą np. kule, laska, trójnóg.
- Jeżeli masz trudności z poruszaniem się wychodząc z sali chorych pamiętaj o kulach, balkoniku, itp.

- Podczas wstawania miej zawsze wolne ręce. Unikaj gwałtownej zmiany pozycji.
- Przestrzegaj zaleceń personelu /zakazu chodzenia, nakazu chodzenia wg wyuczonego przez rehabilitanta schematu.
- Unikaj śliskich i mokrych powierzchni.
- Zwracaj uwagę na znaki ostrzegawcze (zmyta, mokra podłoga jest oznakowana).
- Używaj odpowiedniego oświetlenia /światło górne w pomieszczeniach, na salach chorych dodatkowe oświetlenie przy łóżku chorego/.
- Pierwsze wstanie z łóżka po zabiegu operacyjnym ma się odbyć zawsze w obecności personelu medycznego.
- Po dłuższym leżeniu w łóżku, wstawaj z łóżka stopniowo (usiądź, opuść nogi, powoli wstań). Twój organizm potrzebuje czasu na adaptację do nowej pozycji. W przypadku złego samopoczucia, zawrotów głowy powiadom personel medyczny.
- Podczas kąpieli w łazience korzystaj z dostępnego w oddziale sprzętu pomocniczego lub poproś o pomoc przy kąpieli, ubieraniu się personel medyczny oddziału.
- Zwróć uwagę na leki które przyjmujesz, niektóre mogą powodować senność, zawroty głowy, co sprzyja upadkom.

POPROŚ O POMOC ZAWSZE, GDY JEJ POTRZEBUJESZ

W przypadku trudności z chodzeniem po wypisie poproś o wózek inwalidzki, który ułatwi dotarcie do środka transportu.

DYREKTOR
Jarosław Kycia