



ZASADY ZAPOBIEGAJĄCE 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 podstawowej, 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
- ❖ Jeżeli masz trudności z poruszaniem się, wychodząc do toalety poproś 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 personel,
- ❖ Podczas kąpieli w łazience korzystaj z pomocą innych osób - pielęgniarka, rodzina,
- ❖ W przypadku wystąpienia zawrotów głowy powiadom pielęgniarkę,
- ❖ Po dłuższym leżeniu w łóżku, wstawaj z łóżka stopniowo tj: usiądź na łóżku, opuść nogi, powoli wstań.



ZASADY ZAPOBIEGAJĄCE UPADKOM PACJENTÓW

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, uchwyty, nierówna podłoga, ślizga podłoga w łazience, 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 podwyższająca 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

Pod krętarzowe przebiegają zwykle z przesunięciem odłamów, co wymaga operacyjnego ich zespolenia; przez krętarzowe są niestabilne w około połowie przypadków. Złamania bez przemieszczenia odłamów mogą pozostać nierozpoznane.



ZASADY ZAPOBIEGAJĄCE UPADKOM PACJENTÓW

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 operacja przyczynia się do postępującej niesprawności.

Niesprawność

Wielogodzinne leżenie **nasila osteoporozę** i znacznie przyspiesza **zanik mięśni**. U chorych leżących występują **powikłania zakrzepowo - zatorów, 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 występują **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. Po upadkowe 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.