 Szpital Uniwersytecki w Krakowie	ZALECENIA PIEŁĘGNIARSKIE Zapobieganie upadkom w warunkach domowych	10 styczeń 2022
		Strona 1 z 3

Zalecenia pielęgniarские dla pacjenta i opiekunów przy wypisie z Oddziału Szpitala Uniwersyteckiego

I. Zapobieganie upadkom w warunkach domowych

Upadki osób starszych są jednym z częstych problemów codziennego życia. Upadek, według definicji WHO, jest określany jako zdarzenie, w wyniku którego człowiek znalazł się niezamierzenie na podłodze lub innej nisko położonej powierzchni w wyniku utraty równowagi, np. podczas chodzenia. Upadki w znaczący sposób obniżają jakość życia osób w wieku podeszłym, ponieważ są główną przyczyną utraty ich sprawności.

1. Przyczyny upadków wśród osób starszych:

- a) wewnętrzne, będące następstwem stanu zdrowia
 - pogorszone funkcjonowanie układu nerwowego, którego następstwem jest zmniejszona koordynacja ruchowa, zwolniona reakcja i ograniczona możliwość odczuwania dotyku,
 - zmieniona postawa ciała – charakteryzująca się pochyleniem do przodu oraz poruszaniem się drobnymi krokami,
 - ortostatyczne spadki ciśnienia tętniczego krwi tzn. związane z przyjmowaniem pozycji stojącej,
 - zawroty głowy,
 - zaburzenia równowagi, zaburzenia chodu,
 - osłabienie siły mięśniowej,
 - zaburzenia otępienne,
 - zaburzenia wzroku,
 - przyjmowanie powyżej 4 leków dziennie,
 - zaostrzenie choroby przewlekłej (astmy, POChP, niewydolności serca),
 - choroba o ostrym przebiegu (zapalenie płuc, zaburzenia elektrolitowe, anemia, hipoglikemia),
- b) zewnętrzne, związane ze środowiskiem
 - śliskie lub nierówne podłoże,
 - nieodpowiednie oświetlenie w mieszkaniu,
 - nieodpowiednie umeblowanie,
 - brak poręczy,
 - źle dobrane obuwie,
 - brak sprzętu pomocniczego,

2. Konsekwencje upadków:

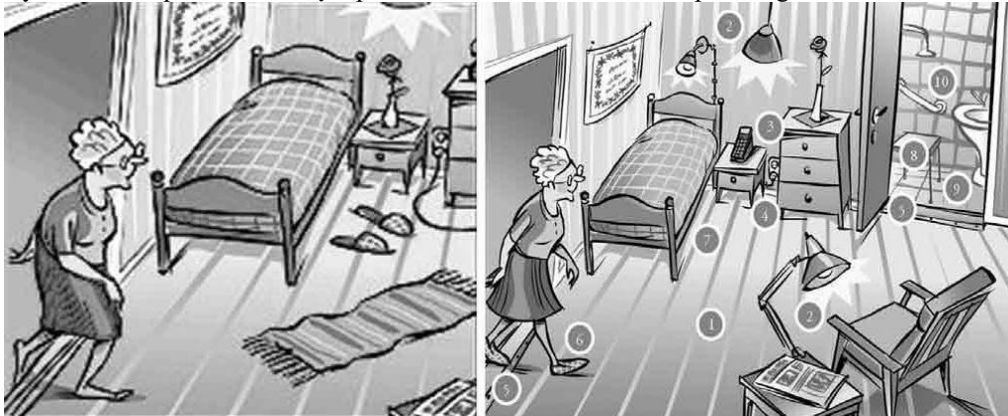
- a) zespół poupadkowy - lęk przed upadkiem, którego konsekwencją jest unikanie czynności codziennych i zmniejszenie aktywności w celu minimalizacji prawdopodobieństwa upadku,

- b) złamania,
- c) urazy tkanek miękkich (rany, krwiaki, urazy stawów),
- d) urazy głowy,
- e) zmniejszenie sprawności funkcjonalnej,
- f) konieczność hospitalizacji,
- g) zgon.

II. Zalecenia dla osób starszych i ich opiekunów

„Zadbaj o otoczenie”

Ryc. Broszura pt. „Jak uniknąć upadków. 10 wskazówek dla bezpiecznego domu”



Wydawca: Nässjö kommun (Gmina Nässjö). Landstinget i Jönköpings län

Źródło: Edbom-Kolarz A., Marcinkowski J.T. Upadki osób starszych - przyczyny, następstwa, profilaktyka. Hygeia Public Health, 2011; 46(3): 313-318.

1. Należy usunąć z podłogi chodniczki i dywaniki, a dywany przykleić za pomocą obustronnej taśmy klejącej, aby zapobiec potknięciu się.
2. Należy usunąć rzeczy, o które możesz się potknąć (takie jak gazety, książki, kable, ubrania, buty) z miejsc, po których się poruszasz. Należy zadbać o wolne przejścia.
3. Należy zlikwidować progi między pomieszczeniami.
4. Należy zadbać o dobre oświetlenie - jasne, jednolite oświetlenie w całym pokoju warto uzupełnić oświetleniem punktowym oraz oświetleniem z czujnikiem ruchu – zwłaszcza w miejscach odwiedzanych nocą, takich jak toaleta i korytarz.
5. Należy zamontować w łazience chropowate uchwyty, poręcze i maty antypoślizgowe. W wannie należy umieścić odpowiednie krzeselko.
6. Należy nosić odpowiednie obuwie - powinno być pełne, obejmujące całą stopę, lekkie, łatwe w ubieraniu, mieć obcas niższy niż 2 cm i koniecznie podeszwę antypoślizgową.
7. Należy zadbać o sprzęt pomocniczy tj. laski, balkoniki, trójnogi – oczywiście gdy istnieje taka potrzeba.
8. Należy zamontować zakotwiczone w ścianie poręcze po obu stronach schodów, a na stopniach schodów zamontować maty lub taśmy antypoślizgowe.
9. Należy dostosować meble do wzrostu starszej osoby, a przedmioty do codziennego użytku umieścić na odpowiedniej wysokości, tak aby uniknąć sięgania po nie i schylania się.
10. Należy umieścić telefon w dostępnym miejscu i zostawić czytelną informację z numerami telefonów alarmowych.

„Zadbaj o siebie”

1. Zadbaj o swoją kondycję - nie unikaj codziennych aktywności, spacerów, ćwiczeń.
2. Zdrowo się odżywiaj - ogranicz produkty przetworzone, włącz do codziennych posiłków owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste, zawierające białko, wapń i witaminę D. Spożywaj 5 posiłków, ale w małych ilościach.
3. Pij sześć do ośmiu szklanek płynów dziennie.
4. Zadbaj o swoje lekarstwa - zażywanie leków konsultuj ze swoim lekarzem, zwłaszcza tych bez recepty, oraz dowiedz się o możliwych skutkach ubocznych.
5. Nie zapominaj o regularnych wizytach lekarskich i badaniach.
6. Zadbaj o swój wzrok – raz w roku udaj się do okulisty na okresowe badanie wzroku, właściwe okulary dobieraj u optyka, w diecie uwzględnij produkty zawierające luteinę (szpinak, jarmuż, brokuły, papryka czerwona, sałata, kukurydza), podczas czytania pamiętaj o dobrym oświetleniu.
7. Pozycję zmieniaj stopniowo z leżącej do siedzącej, a dopiero po chwili do stojącej. Unikaj gwałtownych zwrotów głową.

Autorzy: mgr Renata Kurkowska, mgr Marlena Padykuła

Konsultacja merytoryczna: prof. dr hab. Anna Skalska

Piśmiennictwo:

1. Borzym A. Upadki osób w podeszłym wieku - przyczyny, konsekwencje i zapobieganie. *Psychogeriatrya Polska*, 2009; 6(2): 81-88.
2. Skalska A., Gałaś A. Upadki jako czynnik pogorszenia stanu funkcjonalnego w starszym wieku. *Gerontologia Polska*, 2011; 19, 3-4: 150-160.
3. Edbom-Kolarz A., Marcinkowski J.T. Upadki osób starszych - przyczyny, następstwa, profilaktyka. *Hygeia Public Health*, 2011; 46(3): 313-318.