

PROFILAKTYKA RYZYKA UPADKÓW DLA PACJENTÓW I ICH RODZIN

Upadek – zdarzenie niepożądane polegające na gwałtownym, niezamierzonym zetknięciu ciała z podłożem, najczęściej będące skutkiem jednoczesnego wystąpienia wielu niekorzystnych czynników.

Przyczyny upadków obejmują przede wszystkim zaburzenia i ograniczenia ruchu wynikające z niesprawności układu ruchu, ogólny stan chorobowy pacjenta oraz zaburzenia funkcjonowania zmysłów – w szczególności wzroku i słuchu. Istotną rolę odgrywa również podeszły wiek, działania leków (np. nasennych, uspokajających), a także brak pewności i samodzielności – np. w przypadku zaburzeń orientacji, splątania a czy braku znajomości nowego otoczenia. Do upadków przyczyniają się także zagrożenia zewnętrzne związane z otoczeniem, takie jak: niewystarczające lub nieodpowiednie oświetlenie, śliskie powierzchnie, niewłaściwe obuwie, przeszkody w postaci przedmiotów na drodze i drobnego umeblowania, stopnie i progi między pomieszczeniami, odstające brzegi dywanów, brak uchwyty i poręczy w miejscach wymagających ich obecności (np. łazienki, schody, długie korytarze), a także rozpraszające bodźce – np. głośna, niepokojąca muzyka lub oślepiające efekty świetlne.

Do większości upadków dochodzi podczas wykonywania prostych czynności np.:

- wstawanie
- siadanie
- pochylanie się
- chodzenie.

Przyczyny upadków można podzielić na czynniki:

1. wewnętrzne związane ze stanem zdrowia pacjenta, zaburzeniami funkcjonowania organizmu oraz wiekiem. Obejmują one m.in.:

- zmiany inwolucyjne, charakterystyczne dla osób starszych, które zwiększają podatność na upadki,
- upośledzenie wzroku spowodowane chorobami, prowadzące do ograniczenia adaptacji do ciemności i intensywnego światła, a także pogorszenia widzenia przestrzennego,
- zmiany w obrębie układu mięśniowego (szczególnie u osób starszych), polegające na zaniku komórek mięśniowych i osłabieniu siły mięśniowej,

- choroby neurologiczne upośledzające sprawność motoryczną (przebyte udary , choroba Parkinsona),
 - choroby układu sercowo-naczyniowego (zaburzenia rytmu serca, choroba niedokrwienna serca),
 - zaburzenia metaboliczne (cukrzyca, anemia, hipoglikemia),
 - choroby psychiczne (depresja, stany lękowe, otępienie),
 - schorzenia układu ruchu (choroba zwyrodnieniowa stawów, deformacje stawowe),
 - założone opatrunki gipsowe,
 - przebyte wcześniej upadki, które zwiększają ryzyko kolejnych incydentów,
 - choroby infekcyjne, które pogarszają ogólny stan zdrowia i sprawność fizyczną pacjenta.
2. **zewnętrzne** związane z otoczeniem, w którym przebywa pacjent, wynikające z:
- braku poręczy, pochwytów,
 - nierównej, śliskiej podłogi,
 - nieprawidłowego oświetlenia,
 - stojących na drodze przedmiotów,
 - braku balkoników, chodzików.

KONSEKWENCJE UPADKÓW

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

WSKAZÓWKI DLA PACJENTÓW POZWALAJĄCE NA OGRANICZENIE RYZYKA UPADKÓW PRZY PRZYJĘCIU DO SZPITALA

- przekaz lekarzowi informacje o przebytych upadkach, opisując dokładnie ich okoliczności.
- poinformuj lekarza o wszystkich przyjmowanych lekach, zarówno stosowanych regularnie, jak i doraźnie, w tym także preparatach ziołowych. W tym celu warto skorzystać z wcześniej przygotowanego spisu.

- udziel odpowiedzi na pytania dotyczące Twojej sprawności, m.in. wstawania, poruszania się oraz trudności z utrzymaniem równowagi.
- w obecności personelu medycznego przeciwicz korzystanie z przycisku przywoławczego i używaj go zawsze w przypadku zawrotów głowy lub zaburzeń równowagi.
- dowiedz się, gdzie znajduje się włącznik światła, abyś mógł bezpiecznie skorzystać z niego w nocy.
- proś o pomoc zawsze, gdy jej potrzebujesz.

WSKAZÓWKI DLA PACJENTÓW POZWALAJĄCE NA OGRANICZENIE RYZYKA UPADKÓW W TRAKCIE POBYTU W SZPITALU

- noś stabilne obuwie na płaskim obcasie, z podeszwą antypoślizgową, zapewniającą dobrą przyczepność i stabilizację stawu skokowego.
- przestrzegaj zaleceń personelu medycznego (zakazu chodzenia lub obowiązku chodzenia według zaleceń rehabilitanta),
- w przypadku wystąpienia zawrotów głowy niezwłocznie powiadom personel medyczny.
- przechowuj niezbędne przedmioty w zasięgu ręki,
- nie wychylaj się po przedmioty znajdujące się na podłodze poza Twoim zasięgiem, skorzystaj z przycisku przywoławczego i wezwij personel.
- po dłuższym leżeniu w łóżku wstawaj powoli i etapowo: najpierw usiądź, następnie opuść nogi na podłogę, a dopiero potem ostrożnie się podnieś.
- zwracaj uwagę na oznaczenia informujące o śliskiej lub mokrej podłodze.
- poruszając się w pobliżu drzwi otwieranych na zewnątrz, zachowuj szczególną ostrożność.
- w przypadku trudności z poruszaniem się lub zaburzeń równowagi korzystaj z laski, balkonika, uchwyty, pomocy personelu lub rodziny,
- podczas kąpieli w łazience korzystaj z dostępnego w oddziale sprzętu pomocniczego lub wykonaj kąpiel z pomocą innych osób (opiekunka medyczna, pielęgniarka, rodzina)
- jeśli masz trudności z samodzielnym poruszaniem się w dniu wypisu ze szpitala, poproś o wózek inwalidzki, aby bezpiecznie dotrzeć do środka transportu.

ZALECENIA ZMNIEJSZAJĄCE RYZYKO UPADKÓW PO POWROCIE DO DOMU:

- dbaj o sprawność fizyczną, regularnie wykonuj ćwiczenia oraz trenuj chód,
- stosuj dietę bogatą w wapń i witaminę D, zmniejsza to ryzyko złamań,
- kontrolnie badaj wzrok i stosuj prawidłowo dobrane okulary,
- zapewnij odpowiednie oświetlenie, światło nie powinno razić; punktowo doświetl miejsca, w których przebywasz najczęściej,
- unikaj nagłych zmian oświetlenia, przechodząc z jasnego do ciemnego pomieszczenia (lub odwrotnie), zatrzymaj się na chwilę, by umożliwić oczom adaptację,
- noś wygodne, stabilne i dobrze dopasowane obuwie,
- zorganizuj pomoc w czynnościach domowych, takich jak kąpiel czy ubieranie się,
- korzystaj z sprzętów pomocniczych: lasek, trójnogów, balkoników, mat antypoślizgowych w łazience itp., które zmniejszają ryzyko upadków,
- przystosuj mieszkanie: zamontuj poręcze przy schodach, usuń progi, dywany oraz kable leżące na podłodze,
- rozmieść przedmioty codziennego użytku, aby były w zasięgu ręki,
- zwracaj uwagę na możliwe skutki uboczne przyjmowanych leków, niektóre z nich mogą powodować senność, zawroty głowy lub osłabienie koncentracji, co zwiększa ryzyko upadku.