

Temat

Ograniczenie ryzyka upadków.

Prowadzący

Personel oddziału szpitalnego.

Odbiorcy

Edukacja przeznaczona dla pacjentów, opiekunów i rodzin pacjentów przebywających w szpitalu.

Cel główny

Zwiększenie świadomości pacjentów i ich rodzin w zakresie czynników wpływających na wystąpienie upadków.

Poprawa bezpieczeństwa pacjenta w trakcie pobytu w szpitalu.

Miejsce

Świetlica lub Sala chorych.

Czas zajęć

15 – 20 minut.

Metody i techniki

- Wykład.
- Rozmowy indywidualne z chorym i jego rodziną.
- Pokaz z instruktążem.

Plan zajęć edukacyjnych

- Rozpoczęcie edukacji – przedstawienie się.
- Przedstawienie tematu i celu edukacji.
- Wprowadzenie do tematyki zajęć
- Realizowanie zagadnienia.
- Ocena skuteczności przeprowadzonej edukacji.

Zakres treści edukacyjnych zawartych w następujących częściach:

1. Przyczyny upadków
2. Wskazówki dla pacjentów pozwalające na ograniczenie ryzyka upadków przy przyjęciu do szpitala
3. Zalecenia pozwalające ograniczyć upadki podczas pobytu w szpitalu
4. Kontynuacja działań zapobiegawczych które ograniczają upadki w domu
5. Ćwiczenia usprawniające chód i mechanizm odpowiedzialny za utrzymanie równowagi
6. Zasady korzystania z dobranych pomocy technicznych, np. balkonika, laski
7. Schemat podnoszenia się po upadku
8. Zasady obowiązujące przy zmianie pozycji
9. Zasady obowiązujące przy prostych czynnościach dnia codziennego

Treść wykładu

Szanowny Pacjencie, Rodzino, Opiekunie

Podejmijmy wspólne działania w celu ograniczenia upadków u naszych podopiecznych.

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
- chodzenie

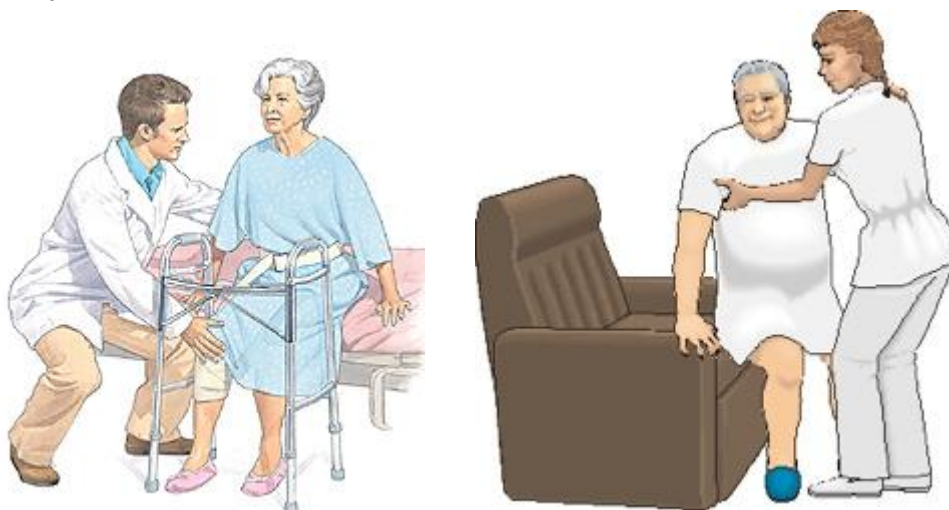
Przyczyny upadków to głównie stan chorobowy pacjenta, brak mobilności oraz zaburzenia równowagi, zaburzenia wzroku i słuchu, wiek, ale również zagrożenia ze strony otoczenia (złe oświetlenie, nieodpowiednie obuwie, śliskie podłogi).



Wskazówki dla pacjentów pozwalające na **ograniczenie ryzyka upadków**:

Przy przyjęciu do szpitala:

1. Podaj lekarzowi informację na temat dotychczasowych upadków i dokładnie opisz towarzyszące im okoliczności.
2. Koniecznie powiadom lekarza o wszelkich przyjmowanych regularnie lekach, łącznie z preparatami ziołowymi, a także zażywanych doraźnie lekach, dostępnych bez recepty.
3. Szczerze odpowiedz na pytania dotyczące zakresu poruszania się, wstawania, siadania, utrzymania równowagi oraz związanych z tym kłopotów.
4. Przecwicz w obecności pielęgniarki korzystanie z przycisku „przywoływacza” i korzystaj z niego w sytuacji wystąpienia zawrotów głowy, zaburzeń równowagi.
5. Dowiedz się, gdzie znajduje się włącznik światła, aby w nocy z niego swobodnie skorzystać.
6. Zawsze prosić o pomoc – gdy sytuacja tego wymaga lub występujące ograniczenia wymagają pomocy osób trzecich.



W trakcie pobytu w szpitalu:

1. Noś stabilne obuwie na płaskim obcasie z podeszwą antypoślizgową, stabilizującą staw skokowy.
2. Unikaj śliskich i mokrych powierzchni.
3. Zwracaj uwagę na znaki ostrzegawcze wskazujące mokrą podłogę.
4. Korzystaj z uchwytów ściennych, taboretów lub pomocy osób trzecich w trakcie kąpieli pod prysznicem.
5. Przestrzegaj zaleceń personelu medycznego dotyczących zakazu samodzielnego chodzenia, zbyt energicznego schylania się, podnoszenia lub wstawania z łóżka.
6. Skorzystaj ze wskazówek fizjoterapeuty dotyczących nauki chodzenia i poruszania się.
7. Trzymaj rzeczy z których korzystasz blisko siebie.
8. Nie wychylaj się po przedmioty, które znajdują się na podłodze lub szafce, poza zasięgiem twoich możliwości.
9. Po dłuższym leżeniu w łóżku, wstawaj stopniowo — najpierw usiądź nie spuszczając nóg, następnie powoli opuść nogi, i jeśli nic się nie dzieje wstań.
10. Zachowaj ostrożność podczas chodzenia w okolicy drzwi otwierających się na zewnątrz.
11. Korzystaj z: okularów, laski, kuli, balkonika, wózka, wszelkich uchwytów, pomocy personelu w przypadku trudności z poruszaniem się, przy zaburzeniach równowagi.



W trakcie pobytu w szpitalu:

1. Zadbaj o właściwe wyposażenie mieszkania (ustaw pod ścianami stałe, mocno stojące meble, aby można było się o nie wesprzeć).
2. Rozmieść przedmioty codziennego użytku w taki sposób, aby przy ich wyjmowaniu nie było konieczne wchodzenie na stołki lub nadmierne schylanie się.
3. Unikaj stromych schodów, ruchomych dywanów i śliskich nawierzchni (wzmoczenie bezpieczeństwa głównie podczas czynności higienicznych).
4. Zadbaj, aby krzesła i fotele były solidne i stabilne, wyposażone w oparcia, a poręcze zamocowane równolegle do siedziska. Siadając sprawdź czy swobodnie opierasz obie stopy o podłogę.
5. Zainstaluj obok wanny lub w kabinie prysznicowej drążki o chropowatej powierzchni, a dno wanny lub brodzika zabezpiecz wkładając maty antypoślizgowe.
6. Myj się na specjalnych krzesłach lub ławeczkach - jeśli nie potrafisz stać długo pod prysznicem ani samodzielnie wyjść z wanny.

7. Zamontuj dodatkowe uchwyty w łazience i toalecie. Rozważ zastosowanie barier zabezpieczających przed wypadnięciem z łóżka.
8. Zamontuj właściwe oświetlenie. Zamontuj włączniki światła w sposób umożliwiający natychmiastowy dostęp po wejściu do pomieszczenia, dobrze oświetl schody, a na krawędziach stopni przymocuj taśmę antypoślizgową.
9. Miej telefon w łatwo dostępnym miejscu.
10. Zwróć uwagę na dobór wygodnego, lekkiego i antypoślizgowego (na gumowej a nie plastikowej podeszwie) obuwia stabilizującego staw skokowy.
11. Wykorzystuj pomoce techniczne ograniczające ryzyko upadków, takie jak: laski, trójnogi, podpórki dwukołowe lub czteropunktowe (tzw. balkoniki). Stosuj ochraniacze na stawy biodrowe.
12. Pamiętaj o konieczności powolnego przyjmowania pozycji pionowej po leżeniu lub dłuższym siedzeniu oraz o wykonaniu przed wstaniem ruchów zginania i prostowania stóp w dwóch kierunkach — podeszwowym i grzbietowym, w celu zmniejszenia ryzyka upadku wynikającego z nagłego spadku ciśnienia krwi po zmianie pozycji.
13. Poproś o pomoc opiekuna w pokonywaniu barier architektonicznych, np. progi, krawężniki.
14. Systematycznie kontroluj zaburzenia wzroku i słuchu — badaj kontrolnie wzrok, prawidłowo koryguj wzrok (okulary).
15. Kontrola stosowanych leków — pytaj farmaceutę o skutki uboczne, ponieważ niektóre leki powodują senność lub zawroty głowy, co sprzyja upadkom.
16. Wyeliminuj czynniki stresujące (hałas, miganie obrazu TV).
17. Stosuj bogatą w wapń dietę z dodatkiem witaminy D (zmniejsza ryzyko złamań)

Załączniki:

1. Zestaw ćwiczeń usprawniających chód i mechanizmy odpowiedzialne za utrzymanie równowagi
2. Zasady obowiązujące przy zmianie pozycji
3. Schemat podnoszenia się po upadku
4. Zasady obowiązujące przy korzystaniu ze środków pomocniczych
5. Zasady obowiązujące przy prostych czynnościach dnia codziennego
6. Ulotka Informacyjna – *Wskazówki dla Pacjentów i ich Rodzin dotyczące profilaktyki ryzyka upadków*

Metody oceny skuteczności przeprowadzonej edukacji

Pytania kontrolne:

1. Jakie zasady powinno się zachować podczas poruszania się np. w trakcie korzystania z toalety, poruszaniu się po Sali chorych, szpitalu?
2. Jakie działania należy podjąć w domu pacjenta aby ograniczyć upadki?
3. Proszę zademonstrować w jaki sposób prawidłowo siedzimy na krześle, w jaki sposób podnosimy się z upadku?
4. Proszę zademonstrować w jaki sposób prawidłowo zmieniamy pozycję z leżącej na siedzącą, z siedzącej na stojącą?

Zestaw ćwiczeń usprawniający chód i mechanizmy odpowiedzialne za utrzymanie równowagi

Ćwiczenia poprawiające równowagę i ogólnie usprawniające



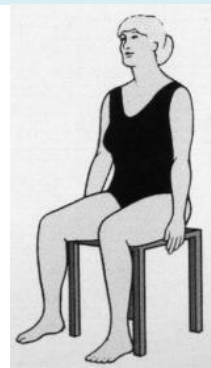
1. Zachowaj prawidłową pozycję siedząc na stołku



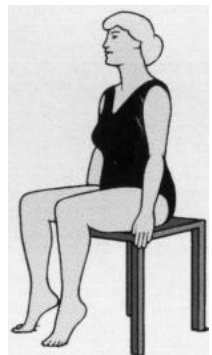
2. Oderwij stopę od podłogi i obejmij kolano rękoma



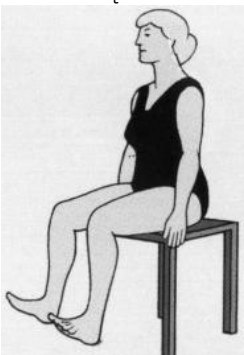
3. Przyciągnij kolano i pochyl głowę



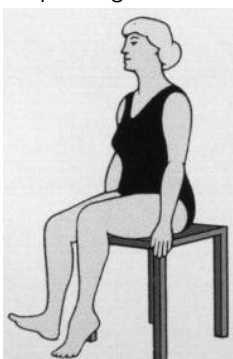
4. Wróć do prawidłowej pozycji siedzącej



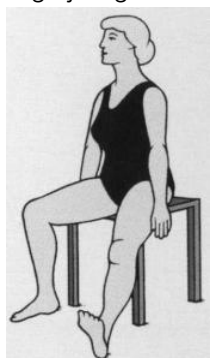
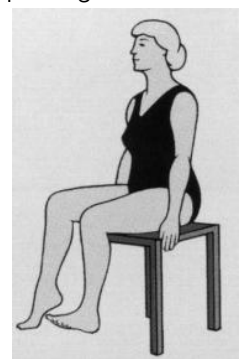
1. Unieś pięty wysoko nie odrywając palców od podłogi



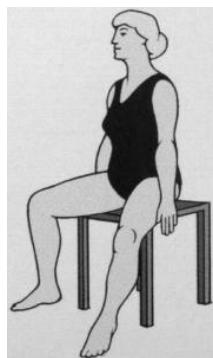
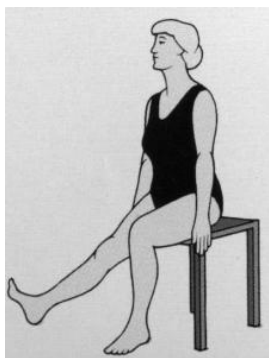
2. Unieś stopy wysoko nie odrywając pięt od podłogi

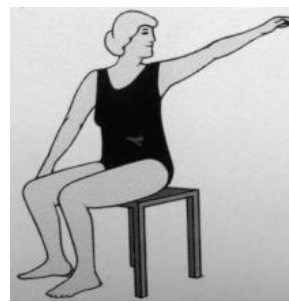


1. Unieś pięte jednej nogi i palce drugiej nogi na zmianę

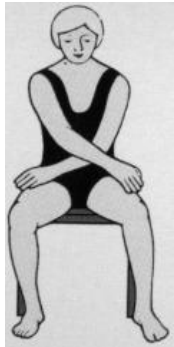


1. Wyciągnij jedną nogę przed siebie tak, aby dotykała piętą podłogi, powtórz zmieniając nogę





1. Złóż ręce nad głową, wciągając ramiona na zmianę, wodząc oczami za ruchem ręki

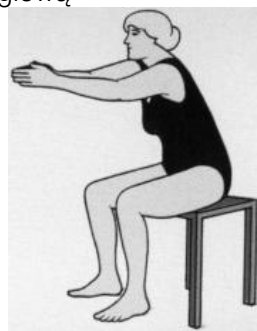
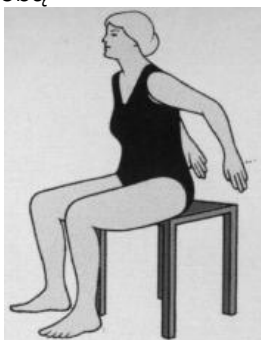


1. Skrzyżuj ręce przed sobą

2. Złóż ramionami koło

3. Skrzyżuj ręce nad głową

4. Wróć do pozycji wyjściowej



1. Przenieś ręce za plecy

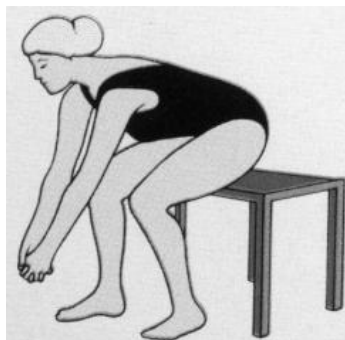
2. Złącz dłonie

3. Przenieś ręce do przodu i złącz



1. Unieś jednocześnie lewą rękę, prawą nogę

2. Powtórz zmieniając rękę i nogę



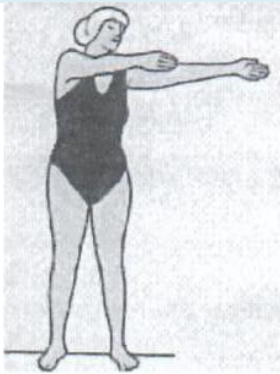
1. Złącz ręce i pochyl się do przodu

2. Oderwij pośladki od krzesła

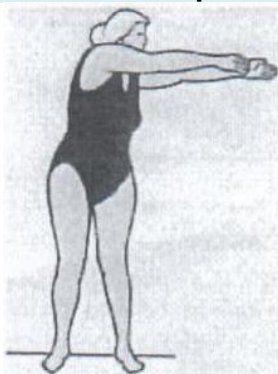
3. Przenieś ciężar ciała na stopy

4. Przejdź do pozycji wyprostowanej

Ćwiczenia usprawniające chód



1. Przenieś jedno ramię w kierunku drugiego



2. Wyciągnij ręce najdalej jak jest to możliwe 3. Powtórz w drugą stronę



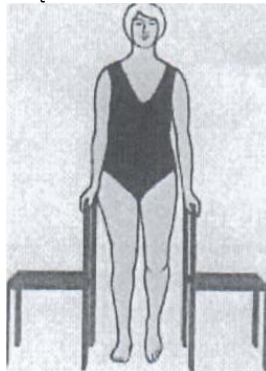
1. Unieś ręce do góry



2. Złącz dłonie



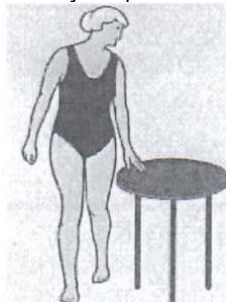
1. Maszeruj w miejscu



Jeżeli stanie sprawia ci kłopot, podeprzyj się na krześle



1. Maszeruj do przodu i do tyłu

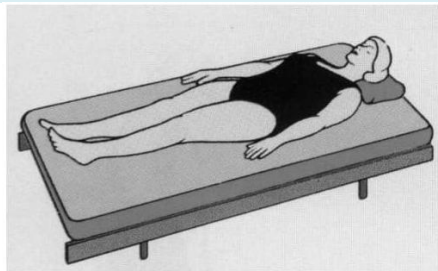


1. Spaceruj dookoła stołu

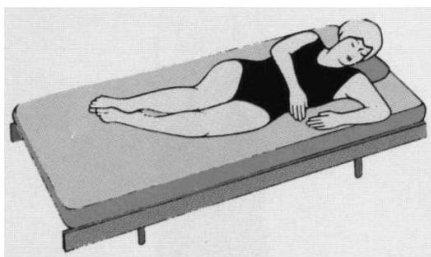


Zasady obowiązujące przy zmianie pozycji

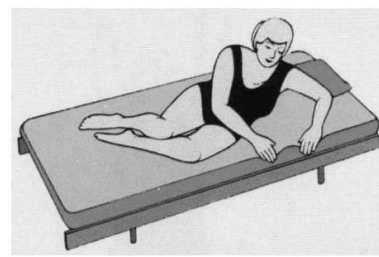
Zmiana pozycji z leżącej na siedzącą



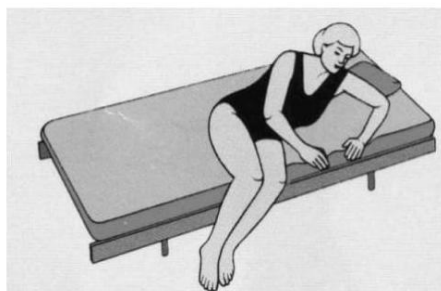
1. Połóż się na wznak



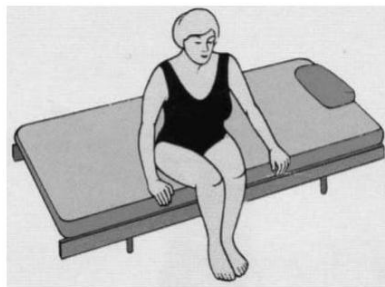
2. Połóż się na boku



3. Unieś ciężar ciała na raminach i dłoniach



4. Opuść nogi



5. Przejdź do siadu

Zmiana pozycji z siedzącą na stojącą



1. Usiądź na krześle



2. Przesuń stopy do krzesła z wysokim oparciem



3. Unieś się na długość wyciągniętych ramion



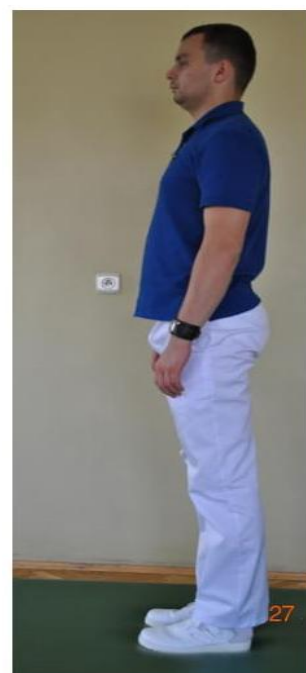
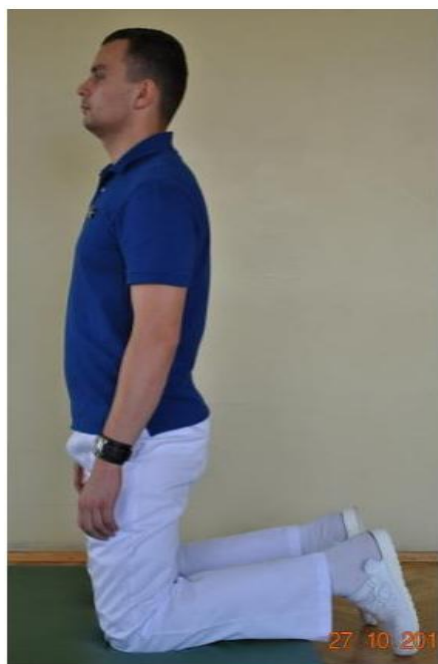
4. Przejdź do prawidłowej postawy

Schemat podnoszenia się po upadku

Podnoszenie się



1. Przejdź z pozycji leżącej do klęku podpartego



2. Wyprostuj się

3. Wykonaj klęk jednonog

4. Wstań

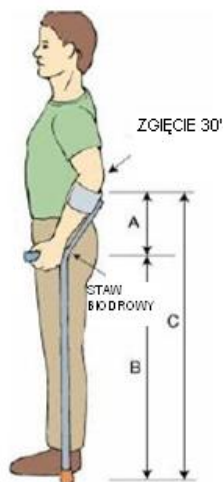
Podnoszenie się z wykorzystaniem sprzętu pomocniczego



1. Wstawanie przy pomocy krzeseł

Zasady obowiązujące przy korzystaniu ze środków pomocniczych.

DOBÓR SPRZĘTU



1. Prawidłowo dobierz wysokość kuli oraz balkonika
2. Stawiaj powoli symetryczne kroki

KORZYSTANIE ZE ŚRODKÓW POMOCNICZYCH



Wyciąganie



Podnoszenie



Kąpiel



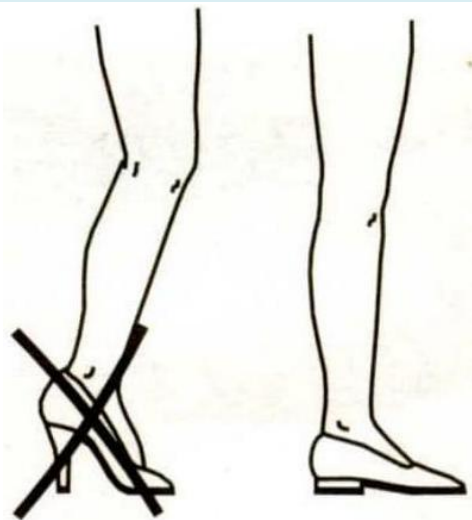
Wychodzenie z wanny



Kłęk lub wstawanie

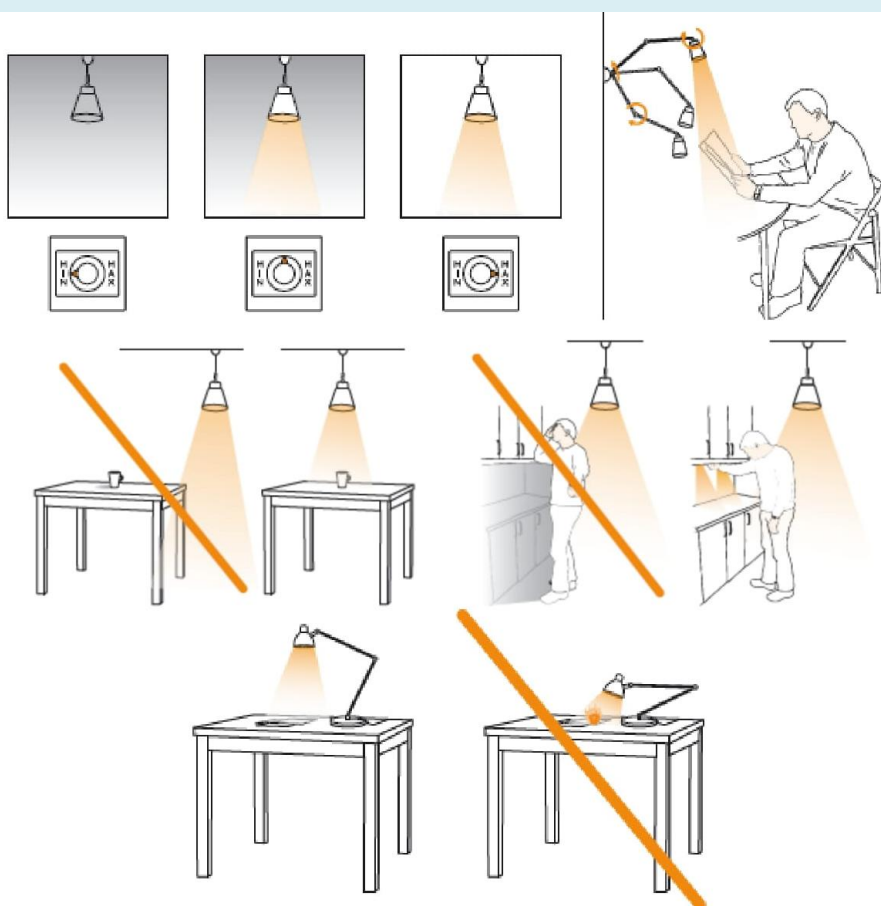
Zasady obowiązujące przy prostych czynnościach dnia codziennego.

WŁAŚCIWY DOBÓR OBUWIA



1. Obuwie antypoślizgowe, łatwe do włożenia i ściągnięcia, dopasowane do zniekształceń w obrębie stopy, stabilne i ciepłe
2. Unikaj mokrej i śliskiej nawierzchni

WŁAŚCIWE OŚWIETLENIE



Dostosuj oświetlenie do pory dnia i rodzaju wykonywanej czynności

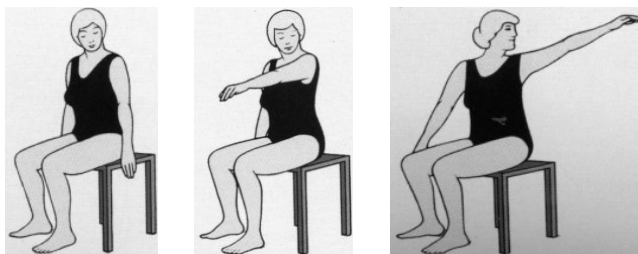
CO MOŻESZ ZROBIĆ, ABY ZAPOBIEC UPADKOM?

Poniżej prezentujemy kilka przykładowych działań, które pozwolą na zmniejszenie narażenia na upadki

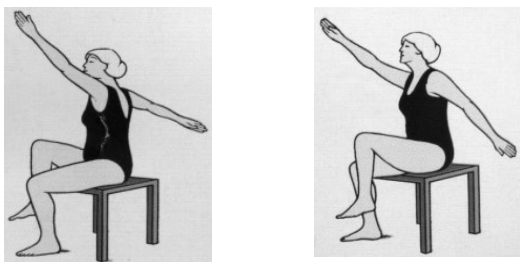
1. ZADBAJ O FORMĘ

Ćwiczenia ogólnousprawniające, wzmacniające mięśnie, poprawiające kondycję ruchową

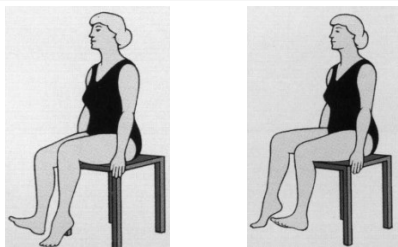
Wpływają na cały organizm, powodują wzmocnienie, uelastycznienie i rozciągnięcie mięśni oraz doskonałą zachowanie równowagi i kształtują umiejętności wykonywania ruchów w szybkim tempie.



Zataczaj koła ramionami na zmianę wodząc oczami za ruchem ręki.



Unieś jednocześnie lewą rękę i prawą nogę. Powtórz zmieniając rękę i nogę.



Unieś piętę jednej nogi i palce drugiej nogi na zmianę.

Ćwiczenia poprawiające koncentrację:

Celem jest stymulowanie procesów poznawczych, dzięki nim będziesz:

- lepiej wykonywać czynności życia codziennego,
- nie przegapisz ważnych terminów,
- unikniesz wielu chorób, urazów i wypadków
- wyczulony na sygnały z otoczenia i własnego ciała,
- łatwiej wykonywać ćwiczenia fizyczne, oraz przestaniesz wracać kilkakrotnie do tych samych czynności

1. Policz w myślach „do tyłu” od 100 do 1.
2. Odliczaj w myślach od 100 do 1 ale co trzy liczby, czyli 100, 97, 94, 91, itd.

Więcej ćwiczeń znajdziesz na www.szpital-chrzanow.pl, w zakładce *Strefa Pacjenta* → *Informacje prozdrowotne*

2. BIERZ UDZIAŁ W ZAJĘCIACH SPOŁECZNYCH

3. ZADBAJ O RUCH NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

4. ZADBAJ O ZDROWE ODŻYWIANIE

5. ZADBAJ O PRZESTRZEGANIE ZALECEŃ LEKARZA DOTYCZĄCYCH FARMAKOTERAPII



SZPITAL
POWIATOWY
W CHRZANOWIE

Ulotka Informacyjna

**Wskazówki dla Pacjentów
i ich Rodzin dotyczące
profilaktyki ryzyka upadków**



WSKAZÓWKI DLA PACJENTÓW DOTYCZĄCE PROFILAKTYKI UPADKÓW

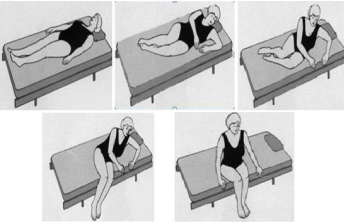
Upadki to najczęściej występujące zdarzenia niepożądane. Występują nie tylko w domu, ale również w szpitalu.

Dlatego przy **przyjęciu** do szpitala **NIE ZAPOMNIJ:**

1. Podać lekarzowi informacji na temat dotychczasowych upadków i dokładnie opisać towarzyszące im okoliczności.
2. Powiadomić lekarza o wszelkich przyjmowanych regularnie lekach, łącznie z preparatami ziołowymi, a także zażywanych doraźnie lekach, dostępnych bez recepty.
3. Udzielić informacji dotyczących sposobu poruszania się, wstawania, siadania oraz związanych z tym kłopotów.
4. Przeciwyczyć w obecności pielęgniarki korzystanie z przycisku „przwoływacza” i korzystać z niego w sytuacji wystąpienia zawrotów głowy, zaburzeń równowagi.
5. Dowiedzieć się, gdzie znajduje się włącznik światła, aby w nocy z niego swobodnie skorzystać.
6. Zawsze prosić o pomoc - gdy sytuacja tego wymaga lub występujące ograniczenia



W trakcie pobytu w szpitalu:

1. Noś stabilne obuwie na płaskim obcasie z podeszwą antypoślizgową, stabilizującą staw skokowy.
 2. Unikaj śliskich i mokrych powierzchni.
 3. Zwracaj uwagę na znaki ostrzegawcze wskazujące mokrą podłogę.
 4. Korzystaj z uchwytów ściennych, taboretów lub pomocy osób trzecich w trakcie kąpieli pod prysznicem.
 5. Przestrzegaj zaleceń personelu medycznego dotyczących zakazu samodzielnego chodzenia, zbyt energicznego schylania się, podnoszenia lub wstawania z łóżka.
 6. Skorzystaj ze wskazówek fizjoterapeuty dotyczących nauki chodzenia i poruszania się.
 7. Trzymaj rzeczy z których korzystasz blisko siebie.
 8. Nie wychylaj się po przedmioty, które znajdują się na podłodze lub szafce, poza zasięgiem twoich możliwości.
 9. Po dłuższym leżeniu w łóżku, wstawaj stopniowo — najpierw usiądź nie spuszczając nóg, następnie powoli opuść nogi, i jeśli nic się nie dzieje wstań.
- 
10. Zachowaj ostrożność podczas chodzenia w okolicy drzwi otwierających się na zewnątrz.
 11. Korzystaj z: okularów, laski, kuli, balkonika, wózka, wszelkich uchwytów, pomocy personelu w przypadku trudności z poruszaniem się i/lub przy zaburzeniach równowagi.

Profilaktyka ryzyka upadku w domu

1. Zadbaj o właściwe wyposażenie mieszkania (ustaw pod ścianami stałe, mocno stojące meble, aby można było się o nie wesprzeć).
2. Rozmieść przedmioty codziennego użytku w taki sposób, aby przy ich wyjmowaniu nie było konieczne wchodzenie na stołki lub nadmierne schylanie się.
3. Unikaj stromych schodów, ruchomych dywanów i śliskich nawierzchni (wzmoczenie bezpieczeństwa głównie podczas czynności higienicznych).
4. Zadbaj, aby krzesła i fotele były solidne i stabilne, wyposażone w oparcia, a poręcze zamocowane równolegle do siedziska. Siadając sprawdź czy swobodnie opierasz obie stopy o podłogę.
5. Zainstaluj obok wanny lub w kabinie prysznicowej drążki o chropowatej powierzchni, a dno wanny lub brodzika zabezpiecz wkładając maty antypoślizgowe.
6. Myj się na specjalnych krzesłach lub ławeczkach - jeśli nie potrafisz stać długo pod prysznicem ani samodzielnie wyjść z wanny.
7. Zamontuj dodatkowe uchwyty w łazience i toalecie. Rozważ zastosowanie barierki zabezpieczającej przed wypadnięciem z łóżka.
8. Zamontuj właściwe oświetlenie. Zamontuj włączniki światła w sposób umożliwiający natychmiastowy dostęp po wejściu do pomieszczenia, dobrze oświetl schody, a na krawędziach stopni przymocuj taśmę antypoślizgową.
9. Miej telefon w łatwo dostępnym miejscu.
10. Zwróć uwagę na dobór wygodnego, lekkiego i antypoślizgowego (na gumowej a nie plastikowej podeszwie) obuwia stabilizującego staw skokowy.
11. Wykorzystuj pomoce techniczne ograniczające ryzyko upadków, takie jak: laski, trójnogi, podpórki dwukołowe lub czteropunktowe (tzw. *balkoniki*). Stosuj ochraniacze na stawy biodrowe.
12. Pamiętaj o konieczności powolnego przyjmowania pozycji pionowej po leżeniu lub dłuższym siedzeniu oraz o wykonaniu przed wstaniem ruchów zginania i prostowania stóp w dwóch kierunkach — podeszwowym i grzbietowym, w celu zmniejszenia ryzyka upadku wynikającego z nagłego spadku ciśnienia krwi po zmianie pozycji.
13. Poproś o pomoc opiekuna w pokonywaniu barier architektonicznych, np. progów, krawężników.
14. Systematycznie kontroluj zaburzenia wzroku i słuchu — badaj kontrolnie wzrok, prawidłowo koryguj wzrok (okulary).
15. Kontrola stosowanych leków — pytaj farmaceutę o skutki uboczne, ponieważ niektóre leki powodują senność lub zawroty głowy, co sprzyja upadkom.
16. Wyeliminuj czynniki stresujące (hałas, miganie obrazu TV).
17. Stosuj bogatą w wapń dietę z dodatkiem witaminy D (zmniejsza ryzyko złamań)

PROSIMY O ZACHOWANIE OSTROŻNOŚCI PODCZAS WSTAWANIA Z ŁÓŻKA

- 1. Nie wstawaj zaraz po przebudzeniu; nie zrywaj się gwałtownie**
- 2. Po dłuższym leżeniu w łóżku, wstawaj stopniowo — najpierw usiądź nie spuszczając nóg, następnie powoli opuść nogi, i jeśli nic się nie dzieje wstań.**
- 3. W razie wystąpienia zawrotów głowy i uczucia słabości nie wychodź z łóżka, zadzwoń po pielęgniarkę**

OGRANICZENIE RYZYKA UPADKÓW