

PO OPUSZCZENIU SZPITALA ZADBAJ O SWOJE BEZPIECZEŃSTWO W DOMU

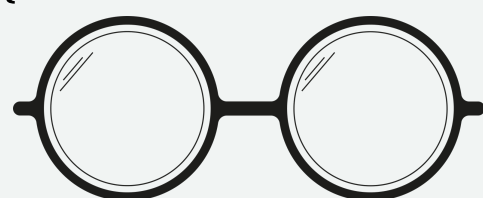
PRZYCZYNY ZWIĘKSZAJĄCE RYZYKO UPADKU




PRZYCZYNY WEWNĘTRZNE ZWIĘKSZAJĄCE RYZYKO UPADKU


 Upośledzenie ruchomości stawów oraz sprawności mięśni- utrzymuj aktywność fizyczną dostosowaną do twoich możliwości.

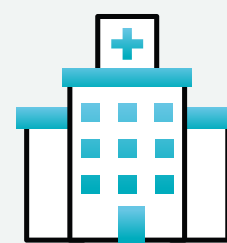
 Zaburzenia widzenia- badaj regularnie wzrok, noś okulary.




 Nagły spadek ciśnienia krwi - zanim wstaniesz z łóżka usiądź, opuść nogi poza obręb łóżka, odczekaj chwilę i dopiero wstań.



 Choroba podstawowa (schorzenia neurologiczne, sercowo- naczyniowe, choroby narządu ruchu, choroby metaboliczne etc.)- regularnie się badaj, utrzymuj kontakt z lekarzem POZ, zgłaszaj niepokojące zmiany, kontroluj i stosuj zalecenia lekarza co do postępowania w chorobie podstawowej.




PRZYCZYNY ZEWNĘTRZNE ZWIĘKSZAJĄCE RYZYKO UPADKU


 Brak aktywności fizycznej- zaleca się wykonywać 30 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności minimum 5 razy w tygodniu (najlepiej codziennie). Proponowane formy aktywności to spacer, taniec, pływanie, gimnastyka.

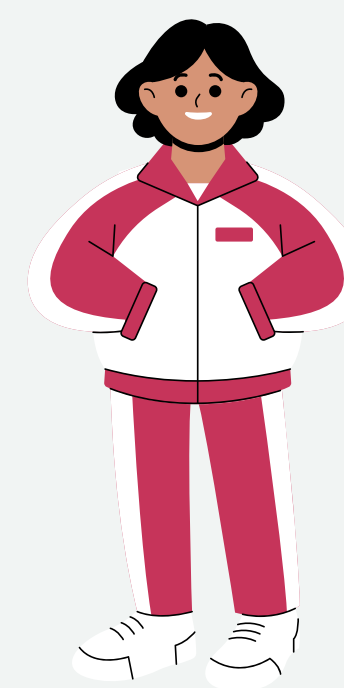


 Nieodpowiednie wyposażenie mieszkania - wyposażenie mieszkania jest jednym z kluczowych elementów prewencji upadku.

 Nieodpowiednie obuwie- zadbaj o obuwie na płaskim obcasie z antypoślizgową powierzchnią, stabilnego w obrębie kostki, dobierz odpowiedni rozmiar buta (zasada dotyczy obuwia domowego jak i używanego na zewnątrz).




 Nieodpowiednio dobrana odzież- odzież nie powinna być zbyt luźna, dobierz odpowiednią długość nogawki spodni.



PRZYSTOSOWANIE MIESZKANIA JAKO PREWENCJA UPADKU

 Usuń z otoczenia wszelkie zbędne przedmioty.

 Nie umieszczaj nowych przedmiotów na trasie stałego poruszania się (z przyzwyczajenia mogą o nich zapomnieć i się o nie potknąć).

📖 Półki meblowe powinny być dostępne bez nadmiernego schylania się czy wspinania, używane rzeczy najlepiej układać na wysokości od bioder do oczu, zwrócić uwagę, aby meble nie stały na szlakach komunikacyjnych.

📖 Krzesła i fotele - powinny być tak dobrane, aby osoba która na nich siedzi opierała obie stopy na podłożu, przy kolanach zgiętych do kąta 90 stopni.

📖 Usuń dywany, zwłaszcza te ozdobione frędzlami, mające tendencję do zawijania się, ślizgania.

📖 Oprócz oświetlenia głównego zadбай o oświetlenie punktowe-pomocne w zacienionych miejscach oraz oświetlenie nocne ułatwiające dotarcie np. do toalety.

📖 Zlikwiduj progi między pomieszczeniami.

📖 Zastosuj odpowiednie poręcze na schodach oraz odpowiednio je doświetl, zastosuj taśmy antypoślizgowe na stopnie.

📖 Jeżeli to możliwe zamontuj udogodnienia w łazience i toalecie, używaj specjalnych krzesełek i taboretów podczas kąpieli, zastosuj maty antypoślizgowe.

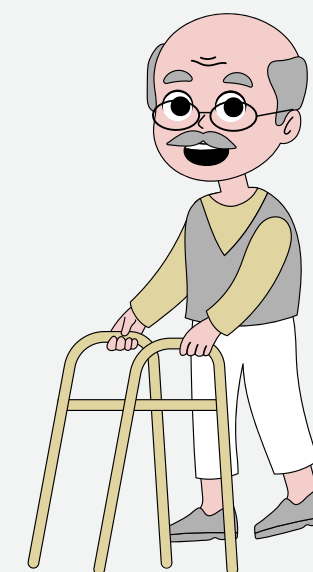
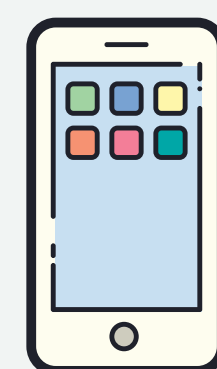


ZADBAJ O SIEBIE NA DWORZE

📖 Odpowiednie obuwie - pamiętaj aby było ono wygodne, dopasowane, na płaskim obcasie z podeszwą antypoślizgową.

📖 Urządzenia pomocnicze - korzystaj z udogodnień, sprzętu pomocniczego - laski, chodzika, trójnogu etc. ułatwiające poruszanie.

📖 Urządzenia mobilne- noś zawsze przy sobie telefon komórkowy, korzystając ze sprzętu ułatwiającego wezwania pomocy w sytuacji upadku np. opaska SOS dla seniora, która ułatwia komunikację z rodziną lub wezwanie pomocy.



KONSEKWENCJE UPADKU

- **ZŁAMANIE**
- **URAZ np. stłuczenia**
- **ZESPÓŁ POUPADKOWY** spadek aktywności po doznanym upadku, strach i lęk przed kolejnym upadkiem i jego konsekwencjami.

PRZYDATNE STRONY INTERNETOWE

WWW.PACJENT.GOV.PL
WWW.PZH.GOV.PL

PRZYDATNE LINKI INTERNETOWE

[HTTPS://PACJENT.GOV.PL/ZAPOBIEGAJ/URAZY-I-UPADKI-OSOB-STARZYCH](https://pacjent.gov.pl/zaopiegnaj/urazy-i-upadki-osob-starszych)
[HTTPS://WWW.PZH.GOV.PL/WP-CONTENT/UPLOADS/2019/01/PLAKAT-UPADEK.PDF](https://www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2019/01/plakat-upadek.pdf)
[HTTPS://WWW.PZH.GOV.PL/WP-CONTENT/UPLOADS/2019/05/MATERIALY-EDUKACYJNE-DLAOSOB-60-WWW-ALL.PDF](https://www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2019/05/materialy-edukacyjne-dla-osob-60-ww-ll.pdf)

SPRAWDŹ CZY NIE DOZNAŁEŚ URAZU

Czy możesz się ruszać?

Czy coś Cię boli?

Czy krwawisz?

Jeśli TAK spróbuj zatamować krwawienie (choćby elementem odzieży).

Staraj się jak najmniej poruszać, jeśli czujesz ból związany z urazem.



WEZWIJ POMOC

Zawołaj opiekuna lub innego lokatora. Jeśli nie możesz się samodzielnie podnieść - krzycz lub w inny sposób zwróć na siebie uwagę (uderzaj twardym przedmiotem o kaloryfer, stukaj w podłogę itp.).



JEŻELI MOŻESZ SIĘ SWOBODNIE PODNIEŚĆ

Postaraj się zrobić to korzystając z pomocy np. laski, chodzika lub innego przedmiotu, który pozwoli Ci zrobić to stabilnie i bezpiecznie.

USIĄDŹ, POŁÓŻ SIĘ ODPOCZNIJ

W RAZIE POTRZEBY ZADZWOŃ PO POMOC

Jeśli odczuwasz silny ból po upadku lub masz duszności, ból lub dyskomfort w klatce piersiowej, osłabienie połowy ciała lub inne niepokojące objawy- zadzwoń pod numer telefonu 112.



POWIADOM O KAŻDYM UPADKU

Zawsze powiadom o zdarzeniu swoją rodzinę/ opiekuna i swojego lekarza (nawet jeśli w trakcie upadku nie doszło do utraty przytomności i obrażeń ciała).

