

# PROFILAKTYKA UPADKÓW

Upadki najczęściej zagrażają osobom chorym oraz rekonwalescentom. Mogą prowadzić do groźnych urazów dodatkowo ograniczających sprawność pacjenta. Szczególnie wysokie ryzyko upadków dotyczy osób starszych.

## W TRAKCIE HOSPITALIZACJI

### PODCZAS POBYTU NA ODDZIALE SZPITALNYM NALEŻY:

1. Stosować się do zaleceń personelu medycznego dotyczących poruszania się (np. czasowego zakazu chodzenia z koniecznością pozostawania w łóżku z powodu stanu zdrowia lub polecenia stosowania kul łokciowych, podpórek ortopedycznych lub innego sprzętu rehabilitacyjnego ułatwiającego chodzenie).
2. W przypadku wystąpienia zawrotów głowy natychmiast zawiadomić personel medyczny.
3. Podczas wstawania z łóżka powoli zmieniać pozycję z leżącej na siedzącą i następnie stojącą: usiąść na łóżku, opuścić nogi, po dłuższej chwili wstać powoli z pomocą drugiej osoby lub przytrzymując się stabilnego elementu otoczenia.
4. Unikać schylania się po przedmioty znajdujące się na podłodze lub nisko zamocowanych półkach (należy poprosić o pomoc drugą osobę).



5. Uprzedzić personel o konieczności skorzystania z toalety lub łazienki, w razie potrzeby prosić o pomoc.
6. Do chodzenia używać stabilnego obuwia z płaską podeszwą i zamkniętą piętą.
7. Unikać mokrych i śliskich powierzchni, i zwracać uwagę na znaki ostrzegawcze wskazujące na mokra podłogę.
8. Zachować szczególną ostrożność w okolicy drzwi otwierających się na zewnątrz.

**Kiedy czujesz się niepewnie  
i potrzebujesz pomocy  
personelu – użyj sygnalizacji  
przyzwowej „DZWONKA”**

# PO ZAKOŃCZENIU HOSPITALIZACJI

## PO POWROCIE DO DOMU NALEŻY:

1. Przeorganizować przestrzeń domową, usuwając zbędne przedmioty, które mogą stanowić przeszkody.
2. Przedmioty codziennego użytku trzymać w miejscach łatwo dostępnych.
3. Używać stabilnych taboretów, krzeseł i foteli, unikać krzeseł z kółkami, foteli bujanych, wysokich lub bardzo niskich stołków.
4. Pozbyć się dywaników, chodników podłogowych, ruchomych wycieraczek.



5. Zabezpieczyć przewody elektryczne przez ukrycie ich pod listwami przyściennymi lub przyklejenie wzdłuż listew szeroką taśmą klejącą.
6. Pamiętać o prawidłowym sposobie wstawania z łóżka (powoli, stopniowo zmieniając pozycję).

7. Do przytrzymywania się wykorzystywać wyłącznie specjalnie zamontowane uchwyty lub inne stabilnie zamontowane przedmioty.
8. Unikać mokrych/śliskich powierzchni, w łazience stosować matę antypoślizgową.
9. Zrezygnować z kąpieli w wannie na rzecz kabiny prysznicowej z wykorzystaniem specjalnego siedziska kąpielowego – podczas kąpieli korzystać z pomocy bliskiej osoby.
10. Unikać zamykania drzwi w łazience na klucz lub zasuwę.
11. Zawsze mieć w zasięgu ręki telefon z numerami alarmowymi oraz z numerami bliskich osób.