

Tytuł zakładki - PROFILAKTYKA RYZYKA UPADKU

PROFILAKTYKA RYZYKA UPADKU PO ZABIEGU OPERACYJNYM KOŃCZYN DOLNYCH PODCZAS POBYTU PACJENTA W ODDZIALE CHIRURGII URAZOWO-ORTOPEDYCZNEJ

**Chcemy aby twój pobyt w oddziale był możliwie jak najbezpieczniejszy
Podejmijmy więc wspólne działania w celu ograniczenia upadków u naszych
pacjentów**

Upadki są jedną z poważnych przyczyn utraty sprawności, szczególnie wśród osób starszych. Do większości upadków dochodzi podczas wykonywania prostych czynności takich jak: wstawanie, siadanie, pochylanie się, chodzenie.

1. Przyczyny upadków

- wewnętrzne związane z wiekiem pacjenta, ze stanem chorobowym lub innymi zaburzeniami w obrębie organizmu wynikającymi m.in. z: zmian innowacyjnych u osób starszych, niesprawności narządu ruchu; słabsze funkcjonowanie narządów zmysłów biorących udział w kontroli postawy: równowagi, układu mięśniowego i nerwowego, związane z chorobami układu krążenia, działania uboczne leków (np. nasennych, uspakajających); niepewność i brak samodzielności (np. w zaburzeniach orientacji, splątaniu myślenia, przy nieznajomości nowego miejsca pobytu), chorób neurologicznych, upośledzenie wzroku i słuchu,
- zewnętrzne związane z otoczeniem: nieodpowiednie oświetlenie, źle dobrane obuwie, śliskie powierzchnie, stojące na drodze przedmioty, niekorzystanie ze sprzętu pomocniczego (balkonik, kule) .

ZASADY ZAPOBIEGANIA UPADKOM PODCZAS POBYTU PACJENTA W SZPITALU

1. Przy przyjęciu :

- poinformuj personel o dotychczasowych upadkach i dokładnie opisz towarzyszące im okoliczności - zawroty głowy, zaburzenia równowagi, czy masz problemy ze stopami lub nogami,
- koniecznie powiadom o wszelkich przyjmowanych regularnie lekach oraz czy twoje leki powodują u ciebie ospałość , dezorientację lub słabą koordynację , senność lub zawroty głowy, co sprzyja upadkom,
- przeciwicz w obecności personelu korzystanie z przycisku "przywoływacza"
- dowiedz się gdzie jest włącznik światła, abyś w nocy mógł z niego swobodnie skorzystać.

2. Jeżeli używasz okularów lub aparatu słuchowego zabierz je ze sobą do szpitala

3. Zachowaj szczególną ostrożność w trakcie czynności porządkowych w oddziale. Unikaj śliskich i mokrych powierzchni - zwracaj uwagę na znaki ostrzegawcze wskazujące mokrą podłogę.

4. Noś wygodne i stabilne obuwie na płaskim obcasie z podeszwą antypoślizgową

5. Trzymaj rzeczy, z których korzystasz blisko siebie.
6. Podczas leżenia w łóżku nie wychylaj się po przedmioty które znajdują się na podłodze poza zasięgiem twoich możliwości, w razie potrzeby poproś o pomoc personel
7. Pierwsze wstanie z łóżka po zabiegu operacyjnym ma się odbyć zawsze w obecności personelu medycznego
6. Przestrzegaj zaleceń personelu medycznego dotyczących zakazu chodzenia, nakazu chodzenia wg zaleceń i wyuczonego przez rehabilitanta schematu
7. Wstając z łóżka zawsze przy chodzeniu korzystaj z balkonika, kul (zapewniają większą stabilność) - w przypadku trudności z poruszaniem się lub przy zaburzeniach równowagi poproś o pomocy personel.
8. Pamiętaj że meble szpitalne np. stoliki na posiłki i szafki przyłóżkowe mają kółka, które mogą odjechać i nie stanowią bezpiecznego zabezpieczenia
9. W celu zmniejszenia ryzyka upadku wynikającego z nagłego spadku ciśnienia krwi po zmianie pozycji po dłuższym leżeniu w łóżku - wstawaj powoli posiedź na brzegu łóżka do czasu gdy poczujesz, że już nie kręci ci się w głowie wstawaj z łóżka stopniowo (usiądź, opuść nogi, powoli wstań) w przypadku trudności poproś o pomoc personel medyczny.
10. Podczas kąpieli w łazience korzystaj z dostępnego w oddziale sprzętu pomocniczego (balkonik, uchwyty) w przypadku uczucia osłabienia, zawrotów głowy poproś o pomoc personel oddziału
11. Przed przemieszczeniem się na wózek zawsze wciśnij hamulece i sprawdź, czy podnóżki są podniesione.
12. Proś o pomoc personel medyczny zawsze, gdy jej potrzebujesz.

Literatura

1. Zalecenia konsultanta krajowego w dziedzinie pielęgniarstwa dla dobrej praktyki pielęgniarstwa „Bezpieczny szpital – bezpieczny pacjent” dr n. biol. G. Kruk – Kupiec
2. Fizjoterapia – rehabilitacja, NR 117/ 2020) „Profilaktyka upadków osób starszych” Sylwia Sztuce-Małasiewicz
3. www.seniorzy.pl
4. <https://zdrowie.pap.pl/>