SPZOZ- ZZ w Makowie Maz.	ZALECENIA PIELĘGNIARSKIE ZAPOBIEGANIE UPADKOM W WARUNKACH DOMOWYCH	Wydanie 1 z dn. 05.05.2022r. strona 1

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.

I. Przyczyny wewnętrzne upadków osób starszych, będące następstwem stanu zdrowia:

- osłabienie siły mięśniowej,
- pogorszenie funkcjonowania układu nerwowego, którego następstwem jest zmniejszona koordynacja ruchowa, zwolniona reakcja i ograniczona możliwość odczuwania dotyku,
- zaburzenia równowagi, zaburzenia chodu,
- zawroty głowy,
- zaburzenia wzroku,
- ortostatyczne spadki ciśnienia tętniczego krwi, związane z przyjmowaniem pozycji stojącej,
- przyjmowanie powyżej 4 leków dziennie,
- zaburzenia otępienne,
- zaostrzenie chorób przewlekłych np. astmy, POCHP, niewydolności serca,
- wystąpienie chorób o ostrym przebiegu np.: anemia, hipoglikemia, zapalenie płuc, zaburzenia elektrolitowe.

II. Przyczyny zewnętrzne, związane ze środowiskiem:

- źle dobrane obuwie,
- śliskie lub nierówne podłoże,
- nieodpowiednie oświetlenie w mieszkaniu,
- nieodpowiednie umeblowanie,
- brak sprzętu pomocniczego.

III. Wskazówki dla pacjenta i opiekunów, pozwalające na ograniczenie ryzyka upadków w domu :

1. Należy zlikwidować progi między pomieszczeniami.
2. Należy nosić obuwie posiadające podeszwę antypoślizgową, łatwe do włożenia i ściągnięcia, dopasowane do stopy oraz odpowiednio stabilizujące stopę.
3. Należy usunąć z podłogi chodniczki i dywaniki, aby zapobiec potknięciu się.
4. Należy zadbać o wolne przejścia, usunąć rzeczy z miejsc, po których się poruszasz , a o które możesz się potknąć np. gazety, kable, ubrania, buty.

SPZOZ- ZZ w Makowie Maz.	ZALECENIA PIELĘGNIARSKIE ZAPOBIEGANIE UPADKOM W WARUNKACH DOMOWYCH	Wydanie 1 z dn. 05.05.2022r strona 2

5. Należy zadbać aby krzesła i fotele były solidne i stabilne, a oparcie o odpowiedniej wysokości. Również przedmioty do codziennego użytku umieścić na odpowiedniej wysokości , tak aby uniknąć sięgania po nie i schylania się.
6. Należy zadbać o dobre oświetlenie- jasne, jednolite oświetlenie w całym pokoju powinno być uzupełnione oświetleniem punktowym oraz oświetleniem z czujnikiem ruchu – zwłaszcza w miejscach odwiedzanych nocą, takich jak toaleta czy korytarz.
7. Należy wykorzystać pomoce techniczne zmniejszające ryzyko upadków, takie jak: laski, trójnogi, podpórki dwukołowe lub czteropunktowe, potocznie zwane balkonikami do kompensowania niedoborów siły mięśniowej i poprawy koordynacji ruchów.
8. Należy zamontować w łazience chropowate uchwyty, poręcze i maty antypoślizgowe.
9. Myj się na specjalnych krzesłach lub ławeczkach, jeśli nie potrafisz stać długo pod prysznicem ani samodzielnie wyjść z wanny.
10. Należy umieścić telefon w dostępnym miejscu i zostawić czytelną informację z numerami telefonów alarmowych.
11. Pamiętaj o konieczności wolnego 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.
12. Jeżeli stan zdrowia wymaga noszenia okularów lub aparatu słuchowego – nigdy nie chodź bez tego wyposażenia.
13. Pamiętaj o przyjmowaniu odpowiedniej ilości płynów tj. około 1,5 l/dobę. Odwodnienie pogarsza wiele funkcji organizmu i zwiększa ryzyko upadku.
14. Dieta powinna zawierać dużo wapnia, witamin (zwłaszcza witaminy D). Bogatym źródłem wapnia są: mleko, jogurty, kefiry, maślanki, sery, oleje roślinne, ryby, żółtko jaj, warzywa strączkowe.
15. Przyjmuj leki zgodnie z zaleceniem lekarza, leki bez recepty zawsze konsultuj z farmaceutą. Pamiętaj, że niektóre leki bez recepty mogą powodować senność lub zawroty głowy.
16. Jeżeli jest to możliwe, korzystaj z rehabilitacji – fizjoterapeuta nauczy Cię ćwiczeń fizycznych ukierunkowanych na stabilizację równowagi, zwiększanie siły mięśniowej, usprawnienie chodu.

Opracowanie:	mgr Urszula Grochowska
	Załącznik Nr 3 do Procedury Zakładowej Nr 68 w. 2
Literatura:	1. Rehabilitacja i pielęgnowanie osób niepełnosprawnych E. Rutkowska, PZWW 2018 2. Pielęgnowanie osób w starszym wieku – K. Kędziora – Kornatowska, M. Muszalik, PZWW 2018