



**SZPITAL POWIATOWY**

w Limanowej

**Imienia Miłosierdzia Bożego**

ul. J. Piłsudskiego 61, 34-600 Limanowa  
www.szpitallimanowa.pl  
e-mail: szpitallimanowa@szpitallimanowa.pl

## **ZALECENIA DLA PACJENTA/RODZINY/OPIEKUNA W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA RYZYKA UPADKÓW**

Upadki pomimo, że zdarzają się często i nie zawsze mają poważne konsekwencje to jednak niefortunny upadek może pogorszyć Pani/Pana stan fizyczny powodując dysfunkcję narządu ruchu (złamania, stłuczenia, a nawet konieczność leczenia szpitalnego).

Upadki wpływają także negatywnie na stan psychiczny wywołując strach przed ponownym upadkiem, ograniczając samodzielność i zwiększając zależność od pomocy innych.

W trakcie pobytu w oddziale:

- należy nosić wygodne obuwie na płaskim obcasie z podeszwą antypoślizgową, stabilizującą staw skokowy
- w przypadku trudności z poruszaniem się, przy zaburzeniach równowagi, częstych zawrotach głowy należy korzystać z laski, balkonika, drabinek przyłóżkowych, poręczy przy ścianach, pomocy personelu medycznego.
- należy bezwzględnie przestrzegać zaleceń personelu medycznego dotyczących zakazu samodzielnego wstawania z łóżka, chodzenia, energicznego schylania się.
- bez wiedzy lekarza i pielęgniarek nie można przyjmować żadnych leków nawet tych bez recepty
- nie wolno stosować używek w tym alkoholu i nikotyny
- należy zachować szczególną ostrożność podczas poruszania się przy trójkątach informujących o mokrej podłodze
- w trakcie kąpieli pod prysznicem zaleca się korzystanie z uchwytów ściennych, krzeseł do siedzenia lub pomocy pielęgniarki
- w przypadku wystąpienia zawrotów głowy lub zaburzeń równowagi należy wezwać pomoc przy użyciu dzwonek przywołujących

### **ZALECENIA DO DOMU**

- **używanie odpowiedniego obuwia**

Pantofle wsuwane nie są bezpiecznym typem obuwia. Do poruszania się w domu należy używać buty łatwe do włożenia i ściągnięcia z podeszwą antypoślizgową, dopasowane do rozmiaru i budowy stopy, odpowiednio stabilizujące kostkę. Obuwie powinno być lekkie, zapewniać komfort i bezpieczeństwo.





- **odpowiednie dobranie sprzętu pomocniczego**

Jeżeli korzysta Pani/Pan z aparatu słuchowego, należy odpowiednio go założyć i kontrolować jego sprawność u specjalisty. W przypadku korzystania z różnych okularów np. do chodzenia po domu, czytania, oglądania telewizji należy wyraźnie oznaczyć każdą parę tak aby używając nie pomylić się. Najlepiej wybrać oprawki w różnych kolorach. W przypadku pogorszenia widzenia poprzez okulary należy zgłosić się do lekarza celem kontroli wzroku i zmiany okularów.

Poruszanie się znacznie ułatwiają kule, balkoniki, laski, wózki inwalidzkie, które zawsze muszą być dobrane przez specjalistę i użytkowane według instrukcji.

- **używanie światła o natężeniu odpowiednim do pomieszczenia**

Dobrze oświetlone pomieszczenia zapewniają bezpieczeństwo poruszając się o zmierzchu.

W domu można wysokie progi i schody oznaczyć odbłaskami lub zastosować oświetlenie nocne.

Dobrym pomysłem jest montowanie czujników ruchu włączających światło.

- **odpowiednio wyposażone i przystosowane do funkcjonowania otoczenie**

Zaleca się w miarę możliwości, aby w łazience zamontować uchwyty, których chory będzie mógł się podtrzymać. W wannie lub pod prysznicem rozłożyć maty antypoślizgowe. Zabezpieczyć odpowiednio przystosowanymi listwami wszystkie luźno leżące na podłodze kable, usunąć śliskie maty i ruchome dywaniki.

Wskazane jest zabezpieczenie elementów kanciastych (stół, szafki). Przedmioty, z których często się korzysta należy układać w łatwo dostępnych miejscach. Zaleca się korzystanie z niżej położonych szafek i szuflad, aby uniknąć wspinania się i stawania na krześle podczas wyjmowania przedmiotów.

Podczas wstawania z łóżka należy pamiętać, aby wcześniej usiąść z nogami opuszczonymi poza łóżko a następnie wstawać z łóżka bardzo powoli, aby uniknąć nagłego spadku ciśnienia i zawrotów głowy.

- **nie zażywaj leków bez porozumienia z lekarzem**

Zawsze należy pamiętać, że każdy lek nawet kupiony bez recepty może powodować działania niepożądane (senność, bóle i zawroty głowy) sprzyjające upadkom. Leki przepisane przez lekarza mogą mieć podobne lub odwrotne działanie jak leki zażywane na własną rękę, dlatego zawsze powinno się informować lekarza o aktualnie zażywanych lekach i przyjmować je według wskazań lekarza.