

- przechodząc ze światła do ciemności lub w drugą stronę zatrzymaj się dając czas oczom na dostosowanie się do zmiany.
- W miarę możliwości zamontuj dodatkowe uchwyty w łazience i toalecie.
  - Nigdy nie przytrzymuj się stojaka na ręcznik, podstawki na mydło ani półek, które nie są stabilnie wmontowane w ścianę.
  - Jeśli w swojej łazience posiadasz tylko wannę, rozważ możliwość montażu brodzika z natryskiem, wstaw taboret kąpielowy lub zamontuj składane krzeselko, zastosuj matę antypoślizgową.
  - W łazience nigdy nie zamykaj drzwi na klucz.
  - Stosuj nasadkę podwyższającą sedes.
  - Unikaj nagłego wstawania z łóżka bądź krzesła, rób to stopniowo, etapami.
  - Siadaj na stabilnym wygodnym krześle (nie na kółkach) zamiast w niskim fotelu.
  - Staraj się mieć telefon w zasięgu ręki, w miejscu łatwo dostępnym.

- W telefonie miej zanotowane numery alarmowe.
- Nie wspinaj się do górnych szafek ani nie schylaj zbyt nisko.
- Najczęściej używane przedmioty trzymaj na wysokości od bioder do oczu.
- Jeśli jest taka potrzeba zawsze noś okulary/aparat słuchowy.
- Konsultuj z lekarzem leki przyjmowane bez recepty - niektóre powodują senność lub zawroty głowy, a więc zwiększają ryzyko upadku.
- Dbaj o formę – wykonuj regularne ćwiczenia dostosowane do twoich możliwości
- Zadbaj o dietę bogatą w wapń, przyjmuj odpowiednią ilość płynów, by nie dopuścić do odwodnienia.
- Dbaj o umiarkowaną temperaturę w pomieszczeniu (nie może być ani zbyt chłodno ani zbyt gorąco).

Opracowanie: 02.02.2018  
Dział Obsługi Pacjenta i Zarządzania Jakością,  
Szpital Uniwersytecki nr 2 im. dr. Jana Bizziela  
w Bydgoszczy

## **ZAPOBIEGANIE UPADKOM PACJENTÓW**

### ***Szanowny Pacjencie, Pacjentko, Rodzino***

Upadki są jedną z przyczyn utraty sprawności, zwłaszcza wśród osób starszych.

Do upadków najczęściej dochodzi podczas wykonywania prostych codziennych czynności tj. siadania, wstawania, pochylania się czy chodzenia.

Przyczyny upadków dzielimy na:

- wewnętrzne – wynikające ze stanu chorobowego pacjenta, zaburzeń w obrębie organizmu oraz wieku,
- zewnętrzne – związane z warunkami pobytu w szpitalu lub w domu.



## W TRAKCIE HOSPITALIZACJI



- Używaj stabilnego obuwia na płaskim obcasie.
- Unikaj śliskich i mokrych powierzchni, uważaj na progi.
- Zwracaj uwagę na znaki ostrzegawcze informujące o mokrej podłodze.
- Przestrzegaj zaleceń personelu dotyczących zakazu samodzielnego wstawania z łóżka lub chodzenia.
- Jeśli masz problemy z poruszaniem się, wychodząc do toalety pamiętaj o kulach, balkoniku lub poproś rehabilitanta, pielęgniarkę, rodzinę o pomoc.
- Zachowaj ostrożność podczas spacerów w okolicy drzwi otwierających się na zewnątrz.

- Kąpiąc się w łazience korzystaj z dostępnego w oddziale wózka toaletowego, korzystaj z taboretów do siedzenia, uchwytów ściennych lub poproś o pomoc pielęgniarkę bądź członka rodziny.
- Powiadom pielęgniarkę jeśli wystąpią zawroty głowy.
- Leżąc w łóżku nie próbuj podnosić przedmiotów, które spadły na podłogę (wezwiij dzwonkiem personel).
- Po dłuższym leżeniu w łóżku wstawaj z niego stopniowo, etapami, tj. usiądź na łóżku, opuść nogi, powoli wstań (po każdej czynności chwilę odczekaj).
- Nie przyjmuj samodzielnie bez wiedzy lekarza żadnych leków, nawet tych dostępnych bez recepty.
- W przypadku trudności z chodzeniem w dniu wypisu, poproś o wózek inwalidzki w celu ułatwienia transportu do samochodu.

## W DOMU



- Używaj obuwia pełnego z zabudowaną piętą (nie zaleca się kłapek), najlepiej z podeszwą antypoślizgową.
- Usuń dywaniki leżące na śliskiej podłodze oraz grube, puszyste dywany.
- Unikaj śliskiej lub nierównej powierzchni oraz schodów bez poręczy.
- Usuń z podłogi zbędne przedmioty, które mogą okazać się przeszkodą (również przewody elektryczne).
- Zadbaj o właściwe oświetlenie.
- W nocy pozostaw włączone światło w przedpokoju, uważaj by nie nadepnąć np. na psa lub kota.
- Unikaj nagłych zmian światła -