

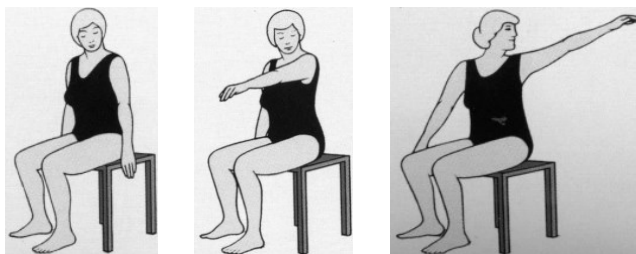
## CO MOŻESZ ZROBIĆ, ABY ZAPOBIEC UPADKOM?

Poniżej prezentujemy kilka przykładowych działań, które pozwolą na zmniejszenie narażenia na upadki

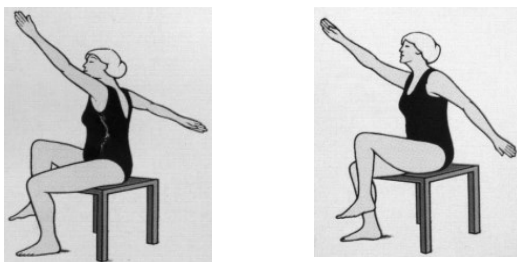
### 1. ZADBAJ O FORMĘ

**Ćwiczenia ogólnousprawniające, wzmacniające mięśnie, poprawiające kondycję ruchową**

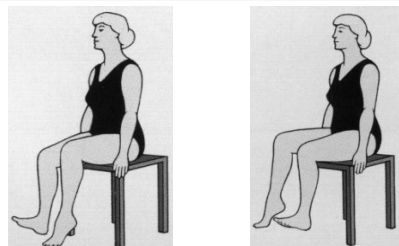
Wpływają na cały organizm, powodują wzmocnienie, uelastycznienie i rozciągnięcie mięśni oraz doskonałą zachowanie równowagi i kształtują umiejętności wykonywania ruchów w szybkim tempie.



Zataczaj koła ramionami na zmianę wodząc oczami za ruchem ręki.



Unieś jednocześnie lewą rękę i prawą nogę. Powtórz zmieniając rękę i nogę.



Unieś piętę jednej nogi i palce drugiej nogi na zmianę.

**Ćwiczenia poprawiające koncentrację:**

Celem jest stymulowanie procesów poznawczych, dzięki nim będziesz:

- lepiej wykonywać czynności życia codziennego,
- nie przegapisz ważnych terminów,
- unikniesz wielu chorób, urazów i wypadków
- wyczulony na sygnały z otoczenia i własnego ciała,
- łatwiej wykonywał ćwiczenia fizyczne, oraz przestaniesz wracać kilkakrotnie do tych samych czynności

1. Policz w myślach „do tyłu” od 100 do 1.
2. Odliczaj w myślach od 100 do 1 ale co trzy liczby, czyli 100, 97, 94, 91, itd.

Więcej ćwiczeń znajdziesz na [www.szpital-chrzanow.pl](http://www.szpital-chrzanow.pl), w zakładce *Strefa Pacjenta* → *Informacje prozdrowotne*

**2. BIERZ UDZIAŁ W ZAJĘCIACH SPOŁECZNYCH**

**3. ZADBAJ O RUCH NA ŚWIEŻYM POWIETRZU**

**4. ZADBAJ O ZDROWE ODŻYWIANIE**

**5. ZADBAJ O PRZESTRZEGANIE ZALECEŃ  
LEKARZA DOTYCZĄCYCH FARMAKOTERAPII**



SZPITAL  
POWIATOWY  
W CHRZANOWIE

## Ulotka Informacyjna

**Wskazówki dla Pacjentów  
i ich Rodzin dotyczące  
profilaktyki ryzyka upadków**



## WSKAZÓWKI DLA PACJENTÓW DOTYCZĄCE PROFILAKTYKI UPADKÓW

**Upadki** to najczęściej występujące zdarzenia niepożądane. Występują nie tylko w domu, ale również w szpitalu.

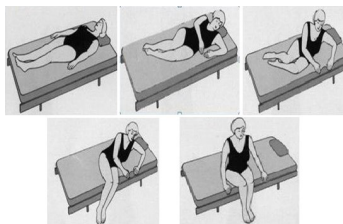
### Dlatego przy **przyjęciu** do szpitala **NIE ZAPOMNIJ:**

1. Podać lekarzowi informacji na temat dotychczasowych upadków i dokładnie opisać towarzyszące im okoliczności.
2. Powiadomić lekarza o wszelkich przyjmowanych regularnie lekach, łącznie z preparatami ziołowymi, a także zażywanych doraźnie lekach, dostępnych bez recepty.
3. Udzielić informacji dotyczących sposobu poruszania się, wstawania, siadania oraz związanych z tym kłopotów.
4. Przeciwyczyć w obecności pielęgniarki korzystanie z przycisku „przywoływacza” i korzystać z niego w sytuacji wystąpienia zawrotów głowy, zaburzeń równowagi.
5. Dowiedzieć się, gdzie znajduje się włącznik światła, aby w nocy z niego swobodnie skorzystać.
6. Zawsze prosić o pomoc - gdy sytuacja tego wymaga lub występujące ograniczenia



### W trakcie pobytu w szpitalu:

1. Noś stabilne obuwie na płaskim obcasie z podeszwą antypoślizgową, stabilizującą staw skokowy.
2. Unikaj śliskich i mokrych powierzchni.
3. Zwracaj uwagę na znaki ostrzegawcze wskazujące mokrą podłogę.
4. Korzystaj z uchwytów ściennych, taboretów lub pomocy osób trzecich w trakcie kąpieli pod prysznicem.
5. Przestrzegaj zaleceń personelu medycznego dotyczących zakazu samodzielnego chodzenia, zbyt energicznego schylania się, podnoszenia lub wstawania z łóżka.
6. Skorzystaj ze wskazówek fizjoterapeuty dotyczących nauki chodzenia i poruszania się.
7. Trzymaj rzeczy z których korzystasz blisko siebie.
8. Nie wychylaj się po przedmioty, które znajdują się na podłodze lub szafce, poza zasięgiem twoich możliwości.
9. Po dłuższym leżeniu w łóżku, wstawaj stopniowo — najpierw usiądź nie spuszczając nóg, następnie powoli opuść nogi, i jeśli nic się nie dzieje wstań.
10. Zachowaj ostrożność podczas chodzenia w okolicy drzwi otwierających się na zewnątrz.
11. Korzystaj z: okularów, laski, kul, balkonika, wózka, wszelkich uchwytów, pomocy personelu w przypadku trudności z poruszaniem się i/lub przy zaburzeniach równowagi.



### Profilaktyka ryzyka upadku w domu

1. Zadbaj o właściwe wyposażenie mieszkania (ustaw pod ścianami stałe, mocno stojące meble, aby można było się o nie wesprzeć).
2. Rozmieść przedmioty codziennego użytku w taki sposób, aby przy ich wyjmowaniu nie było konieczne wchodzenie na stołki lub nadmierne schylanie się.
3. Unikaj stromych schodów, ruchomych dywanów i śliskich nawierzchni (wzmoczenie bezpieczeństwa głównie podczas czynności higienicznych).
4. Zadbaj, aby krzesła i fotele były solidne i stabilne, wyposażone w oparcia, a poręcze zamocowane równoległe do siedziska. Siadając sprawdź czy swobodnie opierasz obie stopy o podłogę.
5. Zainstaluj obok wanny lub w kabinie prysznicowej drążki o chropowatej powierzchni, a dno wanny lub brodzika zabezpiecz wkładając maty antypoślizgowe.
6. Myj się na specjalnych krzesłach lub ławeczkach - jeśli nie potrafisz stać długo pod prysznicem ani samodzielnie wyjść z wanny.
7. Zamontuj dodatkowe uchwyty w łazience i toalecie. Rozważ zastosowanie barierek zabezpieczających przed wypadnięciem z łóżka.
8. Zamontuj właściwe oświetlenie. Zamontuj włączniki światła w sposób umożliwiający natychmiastowy dostęp po wejściu do pomieszczenia, dobrze oświetl schody, a na krawężniach stopni przymocuj taśmę antypoślizgową.
9. Miej telefon w łatwo dostępnym miejscu.
10. Zwróć uwagę na dobór wygodnego, lekkiego i antypoślizgowego (na gumowej a nie plastikowej podeszwie) obuwia stabilizującego staw skokowy.
11. Wykorzystuj pomoce techniczne ograniczające ryzyko upadków, takie jak: laski, trójnogi, podpórki dwukołowe lub czteropunktowe (tzw. balkoniki). Stosuj ochraniacze na stawy biodrowe.
12. Pamiętaj o konieczności powolnego 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.
13. Poproś o pomoc opiekuna w pokonywaniu barier architektonicznych, np. progów, krawężników.
14. Systematycznie kontroluj zaburzenia wzroku i słuchu — badaj kontrolnie wzrok, prawidłowo koryguj wzrok (okulary).
15. Kontrola stosowanych leków — pytaj farmaceutę o skutki uboczne, ponieważ niektóre leki powodują senność lub zawroty głowy, co sprzyja upadkom.
16. Wyeliminuj czynniki stresujące (hałas, miganie obrazu TV).
17. Stosuj bogatą w wapń dietę z dodatkiem witaminy D (zmniejsza ryzyko złamań)