



## **Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarские dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – załącznik nr104**

### **ZALECENIA DLA PACJENTA Z ZAWROTAMI GŁOWY**

Pacjent z zawrotami głowy powinien odpowiedzieć sobie na jedno zasadnicze pytanie kiedy dolegliwości najbardziej się nasilają? Najważniejszy punkt stanowi zapewnienie bezpieczeństwa. Szczególnie wiąże się to z zakresem poruszania w warunkach domowych, które musi przebiegać w taki sposób aby ryzyko upadku zostało ograniczone do minimum.

#### **Zalecenia pielęgniarские:**

- Proś o pomoc wtedy kiedy jej potrzebujesz.
- Wykonując poszczególne ruchy jak choćby wstawanie, siadanie rób to powoli zapewnij sobie asekurację.
- Zadbaj o stabilne obuwie na płaskiej podeszwie z podeszwą antypoślizgowa.
- W trakcie kąpieli korzystaj z takich udogodnień jak uchwyty na ścianie, specjalne taborety prysznicowe.
- Unikaj zbyt energicznych ruchów w trakcie: chodzenia, schylania, wstawania czy podnoszenia z łóżka.
- Rzeczy z których korzystasz często trzymaj blisko siebie.
- Unikaj podnoszenia, wychylania po przedmioty które znajdują się poza twoim zasięgiem.
- Po dłuższym odpoczynku w łóżku lub po przespanej nocy wstawaj stopniowo. Najpierw powoli usiądź nie spuszczając nóg, następnie bardzo powoli opuść nogi na podłogę, jeśli nie odczuwasz żadnych dolegliwości powoli wstań.
- Unikaj słabo oświetlonych pomieszczeń zadbaj o jasne światło w przestrzeni mieszkalnej.
- W trakcie poruszania w przestrzeni publicznej zwracaj uwagę na znaki ostrzegawcze szczególnie sugerujące śliską powierzchnię.



- W trakcie wystąpienia zawrotów możesz skorzystać z pomocy uchwytów, balkoników lub poprosić o pomoc osoby trzeciej.
- Zadbaj o właściwe wyposażenie przestrzeni w której mieszkasz, meble powinny być stabilne, aby w trakcie poruszania można się o nie wesprzeć. Wyeliminuj meble na kółkach. Zadbaj o usunięcie dywaników, chodników, które mogą przyczynić się do upadku.
- Unikaj wychodzenia po stromych schodach.
- Zadbaj o odpowiednie poręcze, barierki ułatwiające poruszanie.
- W łazience zadbaj o matę antypoślizgową, w kabinie prysznicowej lub wannie dodatkowo zainstaluj drążki o chropowatej powierzchni.
- Staraj się w trakcie kąpieli korzystać ze specjalnego stołeczka, aby zbyt długo nie pozostawać w pozycji stojącej.
- Zamontuj dodatkowe uchwyty w toalecie i łazience.
- Najbardziej potrzebne przedmioty rozmieść tak, aby nie trzeba było wychodzić na stołki, aby po nie sięgać lub nadmiernie się schylać.
- Zamontuj czujniki światła, które natychmiast rozjaśniają pomieszczenie.
- Zadbaj o odpowiednie obuwie najbardziej wskazane antypoślizgowe.
- Poproś o pomoc opiekuna w pokonywaniu barier architektonicznych, np. progi, krawężniki.
- Systematycznie korzystaj z wizyt w Poradni neurologicznej.
- Systematycznie przyjmuj zleconą farmakoterapię.
- Systematycznie kontroluj ciśnienie tętnicze.
- Wyeliminuj czynniki stresujące.
- Zadbaj o wypoczynek.
- Zadbaj o właściwą dietę. Posiłki przyjmuj o stałych porach, zalecana konsultacja u dietetyka w celu ustalenia indywidualnej diety.
- Wyeliminuj zbędny hałas z otoczenia.
- Zadbaj o odpowiednią aktywność fizyczną, skorzystaj z porady fizjoterapeuty w celu dobrania odpowiednich ćwiczeń.



- W przypadku jakichkolwiek pytań i wątpliwości co do stanu zdrowia skonsultuj się z lekarzem specjalistą.

#### **BIBLIOGRAFIA:**

1. Berkowicz T.: Zawroty głowy pochodzenia naczyniowego. Polski Przegląd Neurologiczny 2010, 6, suppl. A, 111-112.
2. Kozubski W., Kalinowska A.: Zawroty głowy w praktyce neurologicznej. Terapia. Neurologia 2010, 5, 46-50.
3. Kozubski W., Kalinowska A.: Neurologiczne (pozabłędnikowe) przyczyny zawrotów głowy. [W:] Obrębowski A. (red.): Standardy rozpoznawania i leczenia zawrotów głowy. Oinpharma, Warszawa 2010
4. Litwin T., Członkowska A.: Zawroty głowy w praktyce neurologa – diagnostyka i leczenie. Polski Przegląd Neurologiczny 2008, 4, 78-86.
5. Obrębowski A. (red.): Standardy rozpoznawania i leczenia zawrotów głowy. Ośrodek Informacji Naukowej Oinpharma, Warszawa 2010
6. Prusiński A.: Zawroty głowy jako główny problem otoneurologii klinicznej. Polski Przegląd Neurologiczny 2010 a, 6, suppl. A, 110-111.
7. Prusiński A.: Klasyfikacja, obraz kliniczny i leczenie zawrotów głowy. Polski Przegląd Neurologiczny 2011, 7, 11-19.
8. Tarchalska-Kryńska B.: Leki stosowane w terapii zawrotów głowy. [W:] Prusiński A. (red.): Zawroty głowy. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2002.