



Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze Szpitala – **załącznik nr 34**

Zapobieganie upadkom w domu

Sprawdź swoje otoczenie, żyj w bezpiecznym domu!

Rozważ przystosowanie otoczenia do funkcjonalnych możliwości domownika/podopiecznego:

- usuń nieprzymocowane do podłoża dywaniki, chodniki, grube puszyste dywany, leżące kable, przewody, zrezygnuj z pastowania podłóg,
- meble powinny być ciężkie, stabilne, ustawione tak, aby nie utrudniały przejścia, krzesła powinny mieć oparcia dla pleców i rąk,
- zamontuj w łazience uchwyty, maty antypoślizgowe, w toalecie podwyższenie sedesu, jeżeli jest to możliwe zamień wannę na brodzik, korzystaj ze specjalnych krzesłek do kąpeli dla osób, które nie mogą stać pod prysznicem, dbaj o suchą podłogę (**jeżeli masz orzeczenie o niepełnosprawności, możesz ubiegać się o dofinansowanie na remont z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych – szczegółowe informacje otrzymasz w Komisji ds. Orzekania o Niepełnosprawności – takie komisje mają najczęściej swoje siedziby w starostwach powiatowych**),
- jeżeli w domu są schody zadbaj o wygodne poręcze, taśmę antypoślizgową na stopniach, dobre oświetlenie,
- przedmioty codziennego użytku umieść tak, aby przy ich wyjmowaniu nie było konieczne wchodzenie na stołek/krzesło lub nadmierne schylenie się,
- dobierz obuwie z podeszwą antypoślizgową, stabilizujące staw skokowy, łatwe do zakładania, lekkie,
- korzystaj w domu z laski, balkonika, trójnoga, pamiętaj aby sprzęt miał odpowiednią wysokość a rączka zapewniała pewny uchwyt,
- unikaj w trakcie chodzenia nagłych zwrotów ciała, zwracania głowy w kierunku innym niż idziesz,
- unikaj nagłego wstawania z pozycji leżącej. Najpierw usiądź wygodnie, wykonaj kilka ruchów zginania i prostowania stóp



(takie ćwiczenie wpływa korzystnie na obwodowy układ krążenia i pracę serca),

- jeżeli stan zdrowia wymaga noszenia okularów lub aparatu słuchowego – nigdy nie chodź bez tego wyposażenia,
- przyjmuj leki zgodnie z zaleceniem lekarza, jeżeli musisz przyjmując leki bez recepty - zawsze konsultuj to z farmaceutą lub ze swoim lekarzem. Pamiętaj, że niektóre leki bez recepty mogą powodować senność lub zawroty głowy,
- jeżeli jest to możliwe korzystaj z rehabilitacji – fizjoterapeuta nauczy Cię ćwiczeń fizycznych ukierunkowanych na stabilizację równowagi, zwiększenie siły mięśniowej, usprawnienie chodu,
- pamiętaj o przyjmowaniu odpowiedniej ilości płynów tj. około 1,5 l/ dobę *(najlepiej woda mineralna niegazowana, herbatki np.: owocowe)*. Odwodnienie pogarsza wiele funkcji organizmu i zwiększa ryzyko upadku,
- dieta powinna zawierać dużo wapnia, witamin *(zwłaszcza witaminy D)*, bogatym źródłem wapnia są: mleko, jogurty, kefiry, maślanki, , sery *(zwłaszcza żółty)*, masło, oleje roślinne, tłuste ryby, żółtko jaj. Warzywa bogate w wapń to: warzywa strączkowe *(w tym soja)*, rośliny zielonolistne *(kapusta, szpinak, brukselka)*.

Ważne!

Jeżeli posługujesz się telefonem, miej go zawsze przy sobie. W razie upadku masz możliwość wezwania pomocy!

Opracowano na podstawie:

1. Kornelia Kędziora-Kornatowska Marta Muszalik, Pielęgowanie osób w starszym wieku PZWL, 2018,
3. Elżbieta Rutkowska, Rehabilitacja i pielęgowanie osób niepełnosprawnych, PZWL, 2018.