



## INSTRUKCJA POSTĘPOWANIA DLA PACJENTÓW HOSPITALIZOWANYCH W SPWSZ

### *Szanowni Pacjenci*

**Upadek, to sytuacja, w której nastąpiło niezamierzone, gwałtowne, zetknięcie ciała z podłożem, na skutek jednoczesnego zadziałania kilku niekorzystnych czynników.**

**Konsekwencją upadku są min. stłuczenia, złamania, urazowe uszkodzenie mózgu oraz lęk przed kolejnym upadkiem, co może prowadzić do utraty sprawności i obniżenia jakości życia.**

**Do większości upadków w szpitalu dochodzi podczas wykonywania przez pacjentów codziennych czynności ruchowych takich, jak: siadanie, wstawanie, pochylenie, chodzenie itp.**

### **Przyczyny upadków:**

**wewnętrzne** - związane ze stanem chorobowym pacjenta, zaburzeniami w obrębie organizmu, wiekiem, wynikające z:

- zmian inwolucyjnych usposabiających ludzi starszych do upadku,
- upośledzenia zmysłu wzroku (min. obniżenie adaptacji do ciemności i ostrego światła, widzenia przestrzennego) oraz zmysłu słuchu.
- zmian (zwłaszcza u osób starszych) w obrębie układu mięśniowego (osłabienie siły mięśniowej),
- chorób neurologicznych, w których występuje upośledzenie sprawności motorycznej w różnym stopniu (min. stany poudarowe, choroba Parkinsona, choroby demielinizacyjne – np. stwardnienie rozsiane, leukopatia),
- chorób neurologicznych, w których występują zaburzenia orientacji, uwagi, pamięci i równowagi, (min. choroba Alzheimera, demencja, niewydolność kręgowo – podstawna),
- chorób układu sercowo – naczyniowego (zaburzenia rytmu serca, choroba niedokrwienna serca),
- chorób metabolicznych (anemia, cukrzyca – zwłaszcza hipoglikemia),
- chorób psychicznych (depresja, stany lękowe),
- chorób narządu ruchu (choroba zwyrodnieniowa stawów, zapalenia, zniekształcenie stawów),
- założonych opatrunków gipsowych,
- upadków w przeszłości, które predysponują do ryzyka upadku,
- każdej choroby infekcyjnej, która pogarsza stan ogólny i sprawność pacjenta,
- stosowanie leków, których skutkami ubocznymi jest senność, zawroty głowy itp.

**zewewnętrzne** związane z otoczeniem, w którym pacjent przebywa, wynikające z:

- braku pomocniczego wyposażenia, jak poręczce, uchwyty,
- nierównej, śliskiej podłogi,
- nieprawidłowego oświetlenia,
- nieprawidłowego umeblowania (meble na kółkach),
- braku pomocniczego sprzętu ortopedycznego (laski, kule, trójnogi, balkoniki, wózki inwalidzkie),
- nieodpowiednio dobranego obuwia,

**W trosce o Państwa bezpieczeństwo, w celu zminimalizowania ryzyka upadku,  
prosimy o stosowanie się do poniższych wskazówek i zaleceń  
dotyczących przestrzegania podstawowych zasad bezpieczeństwa,  
jako środków profilaktycznych występowania upadków podczas pobytu w szpitalu:**

1. **Dobór obuwia** – stabilne (najlepiej z zapięciem w kostce lub na rzepy), lekkie, na płaskim obcasie, antypoślizgowe, w odpowiednim rozmiarze, obejmujące całą stopę (zakrywające palce i pięty) oraz uwzględniające ewentualne zniekształcenia stopy, łatwe do założenia.  
Niewskazane - klapki, pantofle wsuwane oraz obuwie na podwyższonym obcasie.
2. **Dobór odzieży** – odpowiedni rozmiar (niezbyt luźna, nie za ciasna, odpowiednia długości spodni), niekrępująca ruchów, z przewiewnego materiału, łatwa do założenia.
3. **Postępowanie przy zaburzeniach wzroku i/lub słuchu** – okulary w dostępnym miejscu, czyste szkła, dobrane odpowiednio do wady wzroku, dopasowane oprawki; aparat słuchowy – sprawny.
4. **Stosowanie asekuracyjne sprzętu ortopedycznego** – sprawny, dostosowany do wzrostu i potrzeb, danego pacjenta: laski, kule, trójnogi, balkoniki, wózki inwalidzkie (sprawne hamulce, wypełnione powietrzem opony, wygodne oparcia wózka).
  - Sprawdzić czy hamulce wózka są zablokowane, każdorazowo podczas przesiadania się z łóżka na wózek i odwrotnie.
5. **Zachowanie zasad bezpieczeństwa podczas czynności dnia codziennego:**
  - Przestrzeganie zaleceń personelu medycznego (zakaz chodzenia, nakaz chodzenia według wyuczonego przez rehabilitanta schematu);
  - Podczas i po kąpielii unikać śliskich nawierzchni, korzystać z mat antypoślizgowych, korzystać z uchwyty, barierki i sprzętu pomocniczego;
  - Zakaz kąpieli w godzinach nocnych, bez powiadomienia personelu medycznego;  
Zakaz mycia włosów i nóg w umywalkach.
  - Powolna zmiana pozycji z leżącej lub siedzącej na stojącą; w razie zawrotów głowy – niezwłocznie wezwać personel medyczny;
  - Przedmioty często używane, jak okulary, telefon, butelka z wodą umieścić w łatwo dostępnym miejscu;
  - Zachować ostrożność podczas przemieszczania się w pobliżu drzwi otwieranych na zewnątrz;
  - Unikać – nagłych ruchów, zwrotów, skrętów głowy, gwałtownego schylania się po przedmioty położone zbyt nisko oraz gwałtownego sięgania po przedmioty położone zbyt wysoko, wychylanie się poza obręb łóżka;
  - Zakaz poruszania się po mokrej lub świeżo pastowanej powierzchni;
  - Zakaz opierania się o meble szpitalne, które wyposażone są w kółka.

**UWAGA:**

**W przypadku wystąpienia trudności i problemów  
– należy zwrócić się o pomoc do personelu medycznego szpitala.  
Sygnalizacja przyzywowa – zainstalowana przy każdym łóżku pacjenta,  
w łazienkach oraz toaletach, dostępna „w zasięgu ręki”,  
służy do wezwania personelu medycznego w celu otrzymania pomocy.**