



Samodzielny Publiczny Wojewódzki  
**Szpital Chirurgii Urazowej**  
im. dr. Janusza Daaba w Piekarach Śląskich

## CO POWINIENEŚ WIEDZIEĆ NA TEMAT ZAPOBIEGANIA UPADKOM PODCZAS POBYTU W ODDZIALE SZPITALNYM I PO WYPISIE DO DOMU

Projekt Edukacji Pacjentów realizowany w ramach systemu jakości –  
Akredytacja i projektu *Profilaktyka Ryzyka Upadku* pod kierunkiem:  
**dr n. biol. Grażyny Kruk-Kupiec**

Szpital akredytowany



Szpital Promujący Zdrowie



opracowanie:

mgr. piel Ewelina Hassa  
mgr. reh. Marcin Botorek  
mgr. reh. Anna Duda  
lek. med. Tomasz Merta

Piekary Śląskie, 2024

Poradnik ten nie ma na celu zastępowania fachowej porady medycznej ze strony lekarza, pielęgniarki, fizjoterapeuty, ale dostarczyć informacji związanych z sposobami zapobiegania upadkom w oddziale szpitalnym lub warunkach domowych .

**UPADKIEM** nazywamy sytuację, w której nastąpi gwałtowne , niezamierzone zetknięcie ciała z podłożem.

Upadki są jedną z poważnych przyczyn utraty sprawności.

Do większości upadków dochodzi podczas wykonywania prostych czynności jak np. wstawanie, siadanie, pochylanie się czy chodzenie.

### **ZASADY ZAPOBIEGAJĄCE UPADKOM PODCZAS POBYTU W ODDZIALE DLA PACJENTÓW**

- ❖ Używaj stabilnego obuwia na płaskim obcasie
- ❖ Unikaj śliskich i mokrych powierzchni
- ❖ Zwracaj uwagę na pachołki ostrzegawcze wskazujące na mokrą podłogę
- ❖ Przestrzegaj zaleceń personelu ( zakazu chodzenia, nakazu chodzenia wg wyuczonego przez rehabilitanta schematu )
- ❖ Jeżeli masz trudności z poruszaniem się, wychodząc do toalety, pamiętaj o kulach, balkoniku, poproś rehabilitanta, pielęgniarkę, rodzinę , o pomoc
- ❖ Zachowaj ostrożność podczas chodzenia w okolicy drzwi otwierających się na zewnątrz
- ❖ Podczas leżenia w łóżku nie wychylaj się po przedmioty leżące na podłodze, wezwij dzwonkiem personel
- ❖ Podczas kąpieli w łazience korzystaj z dostępnego w oddziale wózka toaletowego lub wykonaj kąpiel z pomocą osób trzecich
- ❖ W przypadku wystąpienia zawrotów głowy, powiadom pielęgniarkę lub rehabilitanta
- ❖ Po wypisie do domu w przypadku trudności z chodzeniem poproś o wózek inwalidzki w celu odwiezienia do samochodu .

## **ZAPOBIEGANIE UPADKOM W DOMU**

### **Sprawdź swoje otoczenie – żyj w bezpiecznym domu**

- ❖ Usuń dywaniki leżące na śliskiej posadzce
- ❖ Zamontuj uchwyty w łazience i toalecie
- ❖ Rozważ zamontowanie brodzika z natryskiem
- ❖ Stosuj nasadkę podwyższającą na sedes
- ❖ Unikaj śliskiej lub nierównej powierzchni, podłogi , schodów
- ❖ Zamontuj właściwe oświetlenie
- ❖ W nocy oświetl pierwszy i ostatni stopień schodów
- ❖ Wyposaż mieszkanie w stabilne wygodne krzesło
- ❖ Miej telefon w miejscu łatwo dostępnym
- ❖ Miej półki dostępne bez nadmiernego schyłania się lub wspinania
- ❖ Używane rzeczy połóż na wysokości od bioder do oczu
- ❖ Usuń grube puszyste dywany
- ❖ Wykonuj kontrolne badanie wzroku
- ❖ Kontroluj swoje lekarstwa, używając leków bez recepty, zapytaj farmaceutę lub lekarza o skutki uboczne, ponieważ niektóre powodują senność lub zawroty głowy co sprzyja upadkom.