

# ZAPOBIEGANIE UPADKOM

## – INFORMACJA DLA PACJENTA I OPIEKUNÓW

### *Drogi Pacjencie !!!*

*Poniżej przedstawiono wskazówki dla pacjenta pozwalające na ograniczenie ryzyka upadków*

- Podaj lekarzowi informację na temat dotychczasowych upadków i dokładnie opisz towarzyszące im okoliczności ;
- Koniecznie powiadom lekarza o wszelkich przyjmowanych regularnie lekach, łącznie z preparatami ziołowymi, a także o zażywanych doraźnie, dostępnych bez recepty ;
- Odpowiedz na pytania dotyczące zakresu poruszania się, wstawania, kłopotów z utrzymaniem równowagi ;
- Przeciwcz w obecności pielęgniarki korzystanie z przycisku "przywoływacza" i korzystaj z niego w sytuacji wystąpienia zawrotów głowy, zaburzeń równowagi ;
- Dowiedz się gdzie, jest włącznik światła, abyś w nocy mógł z niego swobodnie skorzystać ;
- Proś o pomoc zawsze - gdy jej potrzebujesz ;
- Używaj stabilnego obuwia na płaskim obcasie z podeszwą antypoślizgową, unikaj śliskich i mokrych powierzchni ;
- Zwracaj uwagę na znaki ostrzegawcze wskazujące mokrą podłogę ;



- Przestrzegaj zaleceń personelu (zakazu chodzenia, nakazu chodzenia wg wyuczonego przez rehabilitanta schematu) ;
- W przypadku wystąpienia zawrotów głowy powiadom personel medyczny ;
- Jeżeli masz trudności z poruszaniem się, wychodząc, pamiętaj o kulach, balkoniku; poproś personel medyczny, rodzinę o pomoc ;
- Zachowaj ostrożność podczas chodzenia w okolicy drzwi otwierających się na zewnątrz ;
- Trzymaj rzeczy, z których korzystasz blisko siebie ;
- Podczas leżenia w łóżku nie wychylaj się po przedmioty leżące na podłodze, wezwij dzwonkiem personel ;
- Po dłuższym leżeniu w łóżku wstawaj z łóżka stopniowo (usiądź, opuść nogi, powoli wstań) ;
- Podczas kąpieli w łazience korzystaj z dostępnego w oddziale sprzętu pomocniczego lub wykonaj kąpiel z pomocą innych osób (pielęgniarka, rodzina itp.) ;
- W przypadku trudności z chodzeniem po wypisie poproś o wózek inwalidzki, który ułatwi dotarcie do środka transportu ;

