

Ulotka edukacyjna dla pacjenta geriatrycznego: **Jak zapobiegać upadkom?**

1. Edukacja zdrowotna – poznaj czynniki ryzyka

Upadki w starszym wieku mogą prowadzić do poważnych urazów i utraty samodzielności. Dlatego warto wiedzieć, co może je powodować i jak im zapobiegać. Upadki są częstym i poważnym problemem u osób starszych. Ich ryzyko wzrasta wraz z wiekiem, szczególnie po 75. roku życia.

Najczęstsze przyczyny upadków:

- Zaburzenia równowagi, osłabienie mięśni, zmiany w biomechanice chodu (tzw. chód starczy. Charakteryzuje się: krótkimi krokami, lekkim szuraniem stopami, pochyłą sylwetką, wolniejszym tempem.
- Przyjmowanie wielu leków (polipragmazja)
- Przeszkody w otoczeniu: dywany, progi, słabe oświetlenie
- Pogorszenie wzroku, słuchu i czucia głębokiego (propriocepcji)

Indywidualne czynniki ryzyka:

- Przebyte upadki
- Samotne zamieszkiwanie
- Niedożywienie, wyniszczenie organizmu
- Choroby przewlekłe i neurologiczne

Zdrowy styl życia to mniejsze ryzyko upadku:

- **Ruszaj się codziennie** – nawet krótki spacer wzmacnia mięśnie i poprawia równowagę
- **Jedz zdrowo** – dieta bogata w wapń i witaminę D wspiera kości
- **Pij wodę** – odwodnienie może powodować zawroty głowy
- **Dbaj o sen i odpoczynek** – zmęczenie zwiększa ryzyko potknięcia

2. Zrozum swoją chorobę – to pierwszy krok do bezpieczeństwa

Niektóre choroby zwiększają ryzyko upadków. Znając ich mechanizmy, możesz lepiej zadbać o swoje zdrowie i bezpieczeństwo.

Jak choroby wpływają na ryzyko upadków?

- **Osteoporoza** – osłabione kości łatwiej się łamią nawet przy niewielkim upadku.
- **Choroby neurologiczne** (np. Parkinson, udar) – mogą powodować sztywność, drżenie, problemy z równowagą i koordynacją.
- **Cukrzyca** – może prowadzić do neuropatii, czyli zaburzeń czucia w stopach.
- **Zaburzenia widzenia i słuchu** – utrudniają orientację w przestrzeni.

Leki a ryzyko upadków

Niektóre leki mogą wpływać na Twoje bezpieczeństwo:

- **Leki nasenne i uspokajające** – mogą powodować senność i dezorientację.
- **Leki na nadciśnienie** – mogą obniżać ciśnienie zbyt mocno, powodując zawroty głowy.
- **Leki przeciwbólowe** – mogą wpływać na koncentrację i równowagę.

3. Jak żyć z chorobą i zachować bezpieczeństwo?

Choroba nie musi oznaczać rezygnacji z aktywnego życia. Ważne jest, by nauczyć się funkcjonować bezpiecznie i świadomie.

Strategie adaptacyjne w codziennym życiu:

- Dostosuj mieszkanie do swoich potrzeb – usuń dywany, zamontuj uchwyty w łazience, zadbaj o dobre oświetlenie.
- Planuj dzień tak, by unikać przemęczenia – rób przerwy, odpoczywaj.
- Korzystaj z pomocy technicznej – laski, balkoniki, poręczce.

Techniki bezpiecznego poruszania się:

- Noś wygodne, stabilne obuwie.
- Unikaj nagłych ruchów – wstawaj powoli, zwłaszcza z łóżka czy fotela (technika wstawania na trzy).
- Uważaj na nierówne powierzchnie i schody – korzystaj z poręczy.
- Wychodząc z domu, miej przy sobie telefon lub informację kontaktową.

Jak bezpiecznie wstać – metoda „na trzy”

1. Usiądź wygodnie

Przesuń się na brzeg łóżka lub fotela. Stopy połóż płasko na podłodze.

2. Pochyl się do przodu

Oprzyj ręce na udach lub podłokietnikach. Przenieś ciężar ciała nad stopy.

3. Wstań powoli

Odepchnij się rękami i nogami. Stań prosto, poczekaj chwilę, zanim ruszysz.

Wzmacnianie poczucia kontroli i samodzielności:

- Ucz się rozpoznawać sygnały swojego ciała – zawroty głowy, osłabienie.
- Bądź aktywny – ćwiczenia dostosowane do Twoich możliwości poprawiają sprawność.
- Rozmawiaj z bliskimi i personelem medycznym – wspólne planowanie daje poczucie bezpieczeństwa.

4. Współpraca to klucz do skutecznej terapii

Twoje zaangażowanie w leczenie i rehabilitację ma ogromne znaczenie. Im bardziej współpracujesz z zespołem medycznym, tym większe szanse na poprawę zdrowia i zapobieganie upadkom.

Bądź aktywny w rehabilitacji

- Regularne ćwiczenia poprawiają siłę, równowagę i sprawność.
- Fizjoterapeuta dobierze ćwiczenia odpowiednie do Twoich możliwości.
- Nie bój się pytać i zgłaszać trudności – rehabilitacja to wspólny proces.

Nie pomijaj wizyt kontrolnych

- Regularne wizyty pozwalają monitorować Twój stan zdrowia.
- Lekarz może dostosować leczenie i zalecić dodatkowe badania.
- Kontrole pomagają zapobiegać powikłaniom i upadkom.

Zespół terapeutyczny jest po Twojej stronie

- **Fizjoterapeuta** – pomoże Ci odzyskać sprawność i nauczy bezpiecznego poruszania się.
- **Lekarz** – oceni Twój stan zdrowia i dobierze odpowiednie leczenie.
- **Pielęgniarka** – wesprze Cię w codziennej opiece i edukacji zdrowotnej.

5. Zrozum swoją rolę w systemie opieki zdrowotnej

Dobrze poinformowany pacjent to bezpieczniejszy pacjent. Poznaj dostępne formy wsparcia i swoje prawa, aby skutecznie korzystać z pomocy medycznej i społecznej.

Dostępne formy wsparcia:

- **Opieka domowa** – pielęgniarki, rehabilitanci i opiekunowie mogą odwiedzać Cię w domu, pomagając w codziennych czynnościach i leczeniu.
- **Pomoc społeczna** – wsparcie w zakupach, sprzątaniu, organizacji transportu do lekarza czy dostępu do sprzętu medycznego.
- **Zespoły opieki środowiskowej** – łączą działania medyczne i społeczne, wspierając osoby starsze w ich miejscu zamieszkania.

6. Zadbaj o siebie – przygotowanie do samoopieki

Samoopieka to codzienne działania, które pomagają Ci zachować zdrowie, bezpieczeństwo i niezależność. Dzięki prostym nawykom możesz skutecznie zapobiegać upadkom.

Monitoruj swój stan zdrowia

- Zwracaj uwagę na zawroty głowy, osłabienie, problemy z równowagą.
- Regularnie kontroluj ciśnienie, poziom cukru, wagę.
- Notuj zmiany samopoczucia i informuj o nich lekarza.

Ćwicz samodzielnie

- Wykonuj proste ćwiczenia wzmacniające mięśnie i poprawiające równowagę.
- Ćwicz codziennie – nawet 10 minut dziennie robi różnicę!
- Poproś fizjoterapeutę o zestaw ćwiczeń dostosowany do Twoich możliwości.

Stwórz bezpieczne otoczenie

- Usuń dywany, progi i inne przeszkody, o które łatwo się potknąć.
- Zadbaj o dobre oświetlenie, szczególnie w korytarzach i łazience.
- Zamontuj uchwyty w łazience i przy łóżku.
- Noś wygodne, antypoślizgowe obuwie.

