

 Szpital Uniwersytecki w Krakowie	Zalecenia pielęgniarские dla pacjenta i opiekunów przy wypisie z Oddziału Szpitala Uniwersyteckiego Zapobieganie upadkom w warunkach domowych	20 listopad 2025 Strona 1 z 3
--	--	--------------------------------------

Zalecenia pielęgniarские dla pacjenta i opiekunów przy wypisie z Oddziału Szpitala Uniwersyteckiego

Zapobieganie upadkom w warunkach domowych

Upadki osób starszych są jednym z częstych problemów codziennego życia. Upadek, według definicji WHO, jest określany jako zdarzenie, w wyniku którego człowiek znalazł się niezamierzenie na podłodze lub innej nisko położonej powierzchni w wyniku utraty równowagi, np. podczas chodzenia. Upadki w znaczący sposób obniżają jakość życia osób w wieku podeszłym, ponieważ są główną przyczyną utraty ich sprawności.

Przyczyny upadków wśród osób starszych:

- a) wewnętrzne, będące następstwem stanu zdrowia
 - pogorszone funkcjonowanie układu nerwowego, którego następstwem jest zmniejszona koordynacja ruchowa, zwolniona reakcja i ograniczona możliwość odczuwania dotyku,
 - zmieniona postawa ciała – charakteryzująca się pochylem do przodu oraz poruszaniem się drobnymi krokami,
 - ortostatyczne spadki ciśnienia tętniczego krwi tzn. związane z przyjmowaniem pozycji stojącej,
 - zawroty głowy,
 - zaburzenia równowagi, zaburzenia chodu,
 - osłabienie siły mięśniowej,
 - zaburzenia otępienne,
 - zaburzenia wzroku,
 - przyjmowanie powyżej 4 leków dziennie,
 - zaostrzenie choroby przewlekłej (astmy, POChP, niewydolności serca),
 - choroba o ostrym przebiegu (zapalenie płuc, zaburzenia elektrolitowe, anemia, hipoglikemia),
- b) zewnętrzne, związane ze środowiskiem
 - śliskie lub nierówne podłoże,
 - nieodpowiednie oświetlenie w mieszkaniu,
 - nieodpowiednie umeblowanie,
 - brak poręczy,
 - źle dobrane obuwie,
 - brak sprzętu pomocniczego,

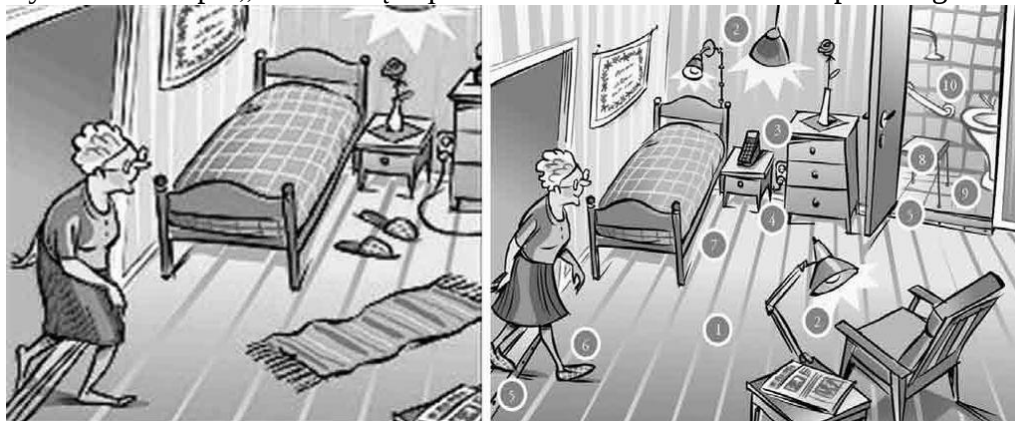
Konsekwencje upadków:

- zespół poudupkowy - lęk przed upadkiem, którego konsekwencją jest unikanie czynności codziennych i zmniejszenie aktywności w celu minimalizacji prawdopodobieństwa upadku.
- złamania,
- urazy tkanek miękkich (rany, krwiaki, urazy stawów),
- urazy głowy,
- zmniejszenie sprawności funkcjonalnej,
- konieczność hospitalizacji,
- zgon.

Zalecenia dla osób starszych i ich opiekunów

„Zadbaj o otoczenie”

Ryc. Broszura pt. „Jak uniknąć upadków. 10 wskazówek dla bezpiecznego domu”



Wydawca: Nässjö kommun (Gmina Nässjö). Landstinget i Jönköpings län

Źródło: Edbom-Kolarz A., Marcinkowski J.T. Upadki osób starszych - przyczyny, następstwa, profilaktyka. Hygeia Public Health, 2011; 46(3): 313-318.

1. Należy usunąć z podłogi chodniczki i dywaniki, a dywany przykleić za pomocą obustronnej taśmy klejącej, aby zapobiec potknięciu się.
2. Należy usunąć rzeczy, o które możesz się potknąć (takie jak gazety, książki, kable, ubrania, buty) z miejsc, po których się poruszasz. Należy zadbać o wolne przejścia.
3. Należy zlikwidować progi między pomieszczeniami.
4. Należy zadbać o dobre oświetlenie - jasne, jednolite oświetlenie w całym pokoju warto uzupełnić oświetleniem punktowym oraz oświetleniem z czujnikiem ruchu – zwłaszcza w miejscach odwiedzanych nocą, takich jak toaleta i korytarz.
5. Należy zamontować w łazience chropowate uchwyty, poręcze i maty antypoślizgowe. W wannie należy umieścić odpowiednie krzeselko.
6. Należy nosić odpowiednie obuwie - powinno być pełne, obejmujące całą stopę, lekkie, łatwe w ubieraniu, mieć obcas niższy niż 2 cm i koniecznie podeszwę antypoślizgową.
7. Należy zadbać o sprzęt pomocniczy tj. laski, balkoniki, trójnogi – oczywiście gdy istnieje taka potrzeba.
8. Należy zamontować zakotwiczone w ścianie poręcze po obu stronach schodów, a na stopniach schodów zamontować maty lub taśmy antypoślizgowe.

9. Należy dostosować meble do wzrostu starszej osoby, a przedmioty do codziennego użytku umieścić na odpowiedniej wysokości, tak aby uniknąć sięgania po nie i schylania się.
10. Należy umieścić telefon w dostępnym miejscu i zostawić czytelną informację z numerami telefonów alarmowych.

„Zadbaj o siebie”

1. Zadbaj o swoją kondycję - nie unikaj codziennych aktywności, spacerów, ćwiczeń.
2. Zdrowo się odżywiaj - ogranicz produkty przetworzone, włącz do codziennych posiłków owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste, zawierające białko, wapń i witaminę D. Spożywaj 5 posiłków, ale w małych ilościach.
3. Pij sześć do ośmiu szklanek płynów dziennie.
4. Zadbaj o swoje lekarstwa - zażywanie leków konsultuj ze swoim lekarzem, zwłaszcza tych bez recepty, oraz dowiedz się o możliwych skutkach ubocznych.
5. Nie zapominaj o regularnych wizytach lekarskich i badaniach.
6. Zadbaj o swój wzrok – raz w roku udaj się do okulisty na okresowe badanie wzroku, właściwe okulary dobieraj u optyka, w diecie uwzględnij produkty zawierające luteinę (szpinak, jarmuż, brokuły, papryka czerwona, sałata, kukurydza), podczas czytania pamiętaj o dobrym oświetleniu.
7. Pozycję zmieniaj stopniowo z leżącej do siedzącej, a dopiero po chwili do stojącej. Unikaj gwałtownych zwrotów głowy.

Regularna, prawidłowo dobrana aktywność fizyczna może wspierać proces leczenia, poprawiać sprawność oraz samopoczucie. Ćwiczenia wykonywane w warunkach domowych powinny być dostosowane do aktualnego stanu zdrowia, możliwości fizycznych oraz ewentualnych ograniczeń wynikających z choroby lub etapu rekonwalescencji.

Pod spodem zaprezentowano przykładowe ćwiczenia, które mogą być stosowane jako element codziennej aktywności. Należy pamiętać, że mają one charakter instruktażowy i nie zastępują indywidualnie dobranego programu usprawniania.

Ćwiczenia należy wykonywać wyłącznie po wcześniejszej konsultacji z lekarzem prowadzącym lub fizjoterapeutą, zgodnie z otrzymanymi zaleceniami. W trakcie ćwiczeń należy zwracać uwagę na prawidłową technikę, spokojny oddech oraz reakcję organizmu. W przypadku wystąpienia bólu, zawrotów głowy, duszności lub innych niepokojących objawów ćwiczenia należy przerwać i skontaktować się ze specjalistą.

Literatura:

Domosławska-Żylińska K., Krysińska M., Fronk M. (2018). *Aktywność fizyczna w profilaktyce upadków wśród osób starszych*. **Gerontologia Polska**, 26, 294–298.

Zestaw ćwiczeń usprawniający chód i mechanizmy odpowiedzialne za utrzymanie równowagi



1. Zachowaj prawidłową pozycję siedząc na stołku



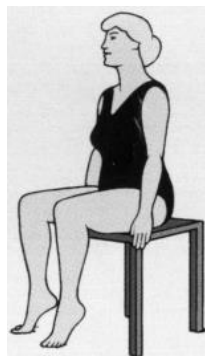
2. Oderwij stopę od podłogi i obejmij kolano rękoma



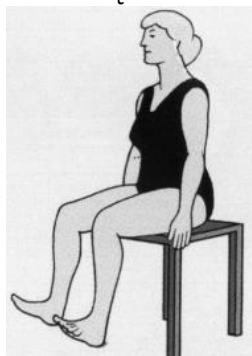
3. Przyciągnij kolano i pochyl głowę



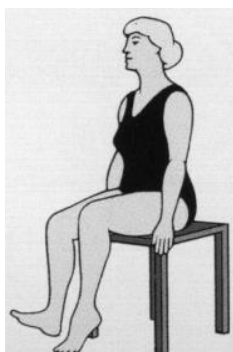
4. Wróć do prawidłowej pozycji siedzącej



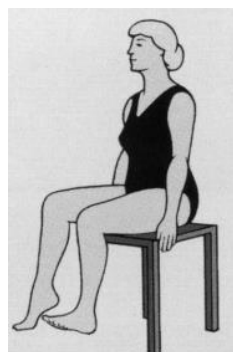
1. Unieś pięty wysoko nie odrywając palców od podłogi



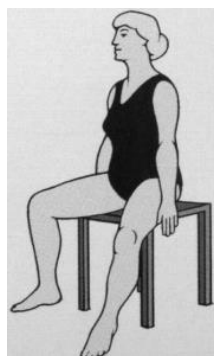
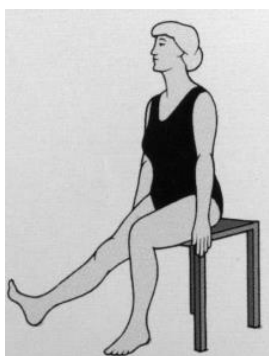
2. Unieś stopy wysoko nie odrywając pięt od podłogi

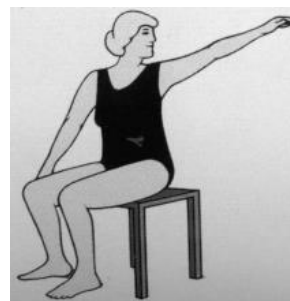


1. Unieś pięte jednej nogi i palce drugiej nogi na zmianę

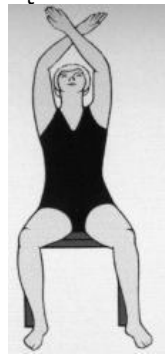


1. Wyciągnij jedną nogę przed siebie tak, aby dotykała piętą podłogi, powtórz zmieniając nogę





1. Zatocz koła ramionami na zmianę, wodząc oczami za ruchem ręki

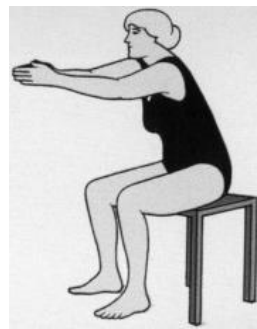
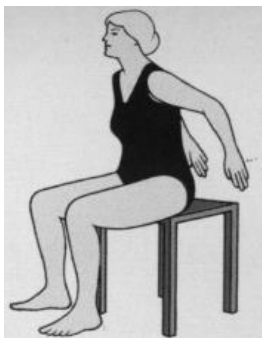


1. Skrzyżuj ręce przed sobą

2. Zatocz ramionami koło

3. Skrzyżuj ręce nad głową

4. Wróć do pozycji wyjściowej



1. Przenieś ręce za plecy

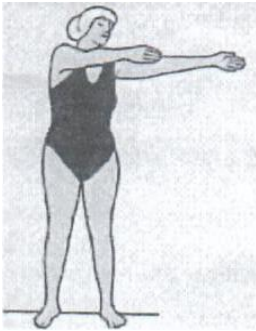
2. Złącz dłonie

3. Przenieś ręce do przodu i złącz

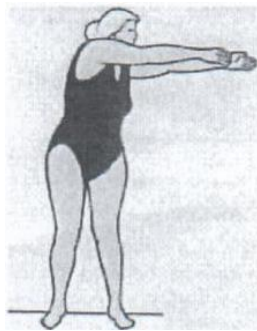


1. Unieś jednocześnie lewą rękę, prawą nogę

2. Powtórz zmieniając rękę i nogę



1. Przenieś jedno ramię w kierunku drugiego



2. Wyciągnij ręce najdalej jak jest to możliwe

3. Powtórz w drugą stronę



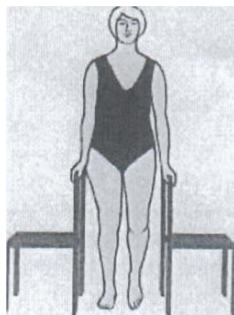
1. Unieś ręce do góry



2. Złącz dłonie



1. Maszeruj w miejscu



Jeżeli stanie sprawia ci kłopot, podeprzyj się na krześle



1. Maszeruj do przodu i do tyłu



1. Spaceruj dookoła stołu

