

SAMODZIELNY PUBLICZNY WOJEWÓDZKI SZPITAL ZESPOŁONY W SZCZECINIE

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 Alzheimerera, 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.

- **zewnętrzne** związane z otoczeniem, w którym pacjent przebywa, wynikające z:

- braku pomocniczego wyposażenia, jak poręcze, 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 kąpieli unikać śliskich nawierzchni, korzystać z: mat antypoślizgowych, uchwytów, barierek 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 sięgania po przedmioty położone zbyt nisko lub 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.**

DYREKTOR
Samodzielnego Publicznego
Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego
w Szczecinie
Małgorzata Ciesielska

Zatwierdzona Rozdzielniczką Dyrektora