

Przeżyłeś udar - strzeż się upadków!

Materiały informacyjne dla pacjentów i ich rodzin powstały przy współpracy Fundacji Rehabilitacji Dostępnej TRANGO oraz Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.

Opracowanie: dr n. med. Anna Czernuszenko
Konsultacja: prof. dr hab. n. med. Anna Członkowska



www.trango.org.pl

e-mail: anna.czernuszenko@trango.org.pl

©2008 Fundacja Rehabilitacji Dostępnej TRANGO



Co możesz zrobić,

aby zapobiec upadkom Twojego bliskiego, który przeżył udar:

- Poproś personel oddziału, aby pokazał Ci, w jaki sposób bezpiecznie pomóc osobie niesprawnej usiąść, wstać, przesiąść się.
- Nie podejmuj się pomocy, jeżeli nie jesteś pewien, że potrafisz zapewnić bezpieczeństwo swojemu bliskiemu i sobie. W razie potrzeby poproś o pomoc.
- Przyjdź na zajęcia rehabilitacyjne i kontaktuj się z zespołem prowadzącym, żeby wiedzieć, jakich aktywności nauczył się Twój bliski i w jaki sposób możesz mu pomóc i bezpiecznie z nim ćwiczyć pomiędzy zajęciami, po południu czy po wyjściu ze szpitala.
- Kontroluj, czy przy przesiadaniu się z wózka czy na wózek Twój bliski na pewno zablokował koła.
- Kontroluj, czy Twój bliski przyjmuje leki zgodnie z zaleceniami lekarza.
- Kontroluj, czy Twój bliski przyjmuje dostateczną ilość płynów.
- Pomóż bezpiecznie zaaranżować najbliższe otoczenie chorego (telefon i lampka przy łóżku) i ewentualnie dostosować mieszkanie do potrzeb osoby o ograniczonej sprawności (poprawa oświetlenia, poręczce, usunięcie przeszkód z ciągów komunikacyjnych).

- Jeżeli przeżyłeś udar mózgu powinieneś wiedzieć, że jesteś bardziej niż zdrowe osoby w Twoim wieku narażony na upadki.

- Ponieważ możesz mieć trudności ze sprawnym poruszaniem się i więcej czasu spędzasz w łóżku lub w fotelu, Twoje kości stają się mniej wytrzymałe na obciążenie i urazy.

- Upadek u osób po udarze częściej niż u osób zdrowych w tym samym wieku prowadzi do złamań oraz do urazów głowy.

- Urazy będące skutkiem upadków są przeszkodą w powrocie do sprawności, mogą prowadzić do trwałego inwalidztwa, czasem bywają nawet groźne dla życia.

- Nie znaczy to, że należy zaniechać wszelkiej aktywności. Wielu upadków można uniknąć bez tego.

- Otwarta komunikacja i współdziałanie z zespołem leczącym są niezbędnymi warunkami sukcesu.

Jesteś najbardziej narażony na upadek podczas:

- **Przesiadania,**
- **Zmian pozycji,** wstawania i siadania;
- **Schylania się,** sięgania po coś w pozycji siedzącej lub stojącej.

Jesteś szczególnie narażony na upadki, jeżeli:

- Potrzebujesz pomocy przy ubieraniu, myciu, jedzeniu, kąpieli, załatwianiu potrzeb fizjologicznych, przesiadaniu, poruszaniu się (także na wózku inwalidzkim).
- Masz trudności w kontrolowaniu potrzeb fizjologicznych.
- Nie chodzisz.
- Przeżyłeś już jakiś upadek.
- Masz kłopoty ze wzrokiem.
- Przekroczyłeś 65 rok życia.
- Przyjmujesz niektóre leki (nasenne, uspokajające) lub wiele różnych leków na raz.
- Nie przyjmujesz wystarczającej ilości płynów.

Co możesz zrobić, aby nie dopuścić do upadku:

- Nie podejmuj samodzielnie aktywności, co do których nie jesteś pewien, że umiesz je wykonać bezpiecznie. Zapytaj terapeutę, które aktywności uważa za bezpieczne, a które nie. W razie potrzeby poproś o pomoc.
- Poproś terapeutę, żeby wyćwiczył z Tobą czynności, przy których czujesz się niepewnie i obawiasz się upadku.
- Staraj się nie zrywać gwałtownie z łóżka.
- Kiedy przesiadasz się na wózek lub z wózka, zawsze zablokuj koła.
- Umieść potrzebne przedmioty (picie, telefon) przy łóżku, w zasięgu ręki, tak, żeby bezpiecznie po nie sięgnąć, bez gwałtownego wstawania lub schylania się.
- Staraj się nie pić przed snem. Unikaj wstawania w nocy, a jeżeli jest to konieczne zadbaj o dobre oświetlenie drogi do łazienki.
- Usuń z ciągu komunikacyjnego wszelkie potencjalne przeszkody jak: kabel od telefonu, chodniki, dywany, gazety i wszystko, co może utrudniać Ci poruszanie.
- Zainstaluj poręczę w łazience, używaj maty antypoślizgowej do wanny lub pod prysznic i w razie potrzeby korzystaj z krzesła kąpielowego.
- Korzystaj z mydła wpłynię w podajniku na ścianie, aby nie musieć schylać się po mydło, jeśli je upuścisz
- Jeżeli słabo widzisz, noś okulary, które zalecił Ci lekarz.
- Zapytaj lekarza, czy leki, które przyjmujesz są niezbędne.

Jeżeli przeżyłeś udar mózgu powinieneś wiedzieć, że jesteś bardziej niż zdrowe osoby w Twoim wieku narażony na upadki.

Ponieważ możesz mieć trudności ze sprawnym poruszaniem się i więcej czasu spędzasz w łóżku lub w fotelu, Twoje kości stają się mniej wytrzymałe na obciążenie i urazy.

Upadek u osób po udarze częściej niż u osób zdrowych w tym samym wieku prowadzi do złamań oraz do urazów głowy.

Urazy będące skutkiem upadków są przeszkodą w powrocie do sprawności, mogą prowadzić do trwałego inwalidztwa, czasem bywają nawet groźne dla życia.

Nie znaczy to, że należy zaniechać wszelkiej aktywności. Wielu upadków można uniknąć bez tego.

Otwarta komunikacja i współdziałanie z zespołem leczącym są niezbędnymi warunkami sukcesu.

Jesteś najbardziej narażony na upadek podczas:

- **Przesiadania,**
- **Zmian pozycji,** wstawania i siadania;
- **Schylania się,** sięgania po coś w pozycji siedzącej lub stojącej.

Jesteś szczególnie narażony na upadki, jeżeli:

- Potrzebujesz pomocy przy ubieraniu, myciu, jedzeniu, kąpieli, załatwianiu potrzeb fizjologicznych, przesiadaniu, poruszaniu się (także na wózku inwalidzkim).
- Masz trudności w kontrolowaniu potrzeb fizjologicznych.
- Nie chodzisz.
- Przeżyłeś już jakiś upadek.
- Masz kłopoty ze wzrokiem.
- Przekroczyłeś 65 rok życia.
- Przyjmujesz niektóre leki (nasenne, uspokajające) lub wiele różnych leków na raz.
- Nie przyjmujesz wystarczającej ilości płynów.

Co możesz zrobić, aby nie dopuścić do upadku:

- Nie podejmuj samodzielnie aktywności, co do których nie jesteś pewien, że umiesz je wykonać bezpiecznie. Zapytaj terapeutę, które aktywności uważa za bezpieczne, a które nie. W razie potrzeby poproś o pomoc.
- Poproś terapeutę, żeby wyćwiczył z Tobą czynności, przy których czujesz się niepewnie i obawiasz się upadku.
- Staraj się nie zrywać gwałtownie z łóżka.
- Kiedy przesiadasz się na wózek lub z wózka, zawsze zablokuj koła.
- Umieść potrzebne przedmioty (picie, telefon) przy łóżku, w zasięgu ręki, tak, żeby bezpiecznie po nie sięgnąć, bez gwałtownego wstawania lub schylania się.
- Staraj się nie pić przed snem. Unikaj wstawania w nocy, a jeżeli jest to konieczne zadbaj o dobre oświetlenie drogi do łazienki.
- Usuń z ciągu komunikacyjnego wszelkie potencjalne przeszkody jak: kabel od telefonu, chodniki, dywany, gazety i wszystko, co może utrudniać Ci poruszanie.
- Zainstaluj poręczę w łazience, używaj maty antypoślizgowej do wanny lub pod prysznic i w razie potrzeby korzystaj z krzesła kąpielowego.
- Korzystaj z mydła wpłynię w podajniku na ścianie, aby nie musieć schylać się po mydło, jeśli je upuścisz
- Jeżeli słabo widzisz, noś okulary, które zalecił Ci lekarz.
- Zapytaj lekarza, czy leki, które przyjmujesz są niezbędne.