

# PORADNIK DLA SENIORA



## JAK ZAPOBIEGAĆ UPADKOM?

„Projekt dofinansowany ze środków  
Programu Rządowego na rzecz  
Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020”

**ASOS 2014-2020**

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej  
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej



# WPROWADZENIE



Każdemu zdarza się potknąć, poślizgnąć czy upaść. Z wiekiem wzrasta jednak ryzyko urazu i częstotliwość upadków. Upadków nie wolno lekceważyć i traktować, jako coś normalnego w "pewnym wieku". Każdy upadek powinniśmy zgłosić swojemu lekarzowi rodzinnemu.

Prawdopodobieństwo upadku zwiększa się z powodu naturalnych zmian, które zachodzą w miarę, jak nasze organizmy się starzeją. Upadki to powszechny problem seniorów i częsta przyczyna, dla której są oni hospitalizowani lub umieszczeni w domach opieki.

**Wielu upadkom można zapobiec. Urazy spowodowane upadkami można minimalizować. Starzenie się nie musi oznaczać utraty niezależności.**

Ludzie przewracają się z różnych powodów. W niektórych przypadkach na upadek składa się wiele przyczyn.

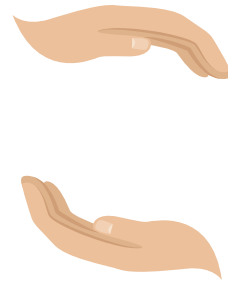
**Przyczyny lub powody upadków znane są, jako czynniki ryzyka.**

Niektórzy seniorzy przewracają się częściej niż inni. Dzieje się tak dlatego, że mają więcej czynników ryzyka. Może to wynikać z choroby albo mniej zdrowego stylu życia. Im więcej czynników ryzyka, tym większe prawdopodobieństwo upadku.

Jeżeli znasz swoje czynniki ryzyka i walczysz z iloma się da, możesz znacznie zmniejszyć ryzyko upadku. Ten poradnik podsunie ci kilka pomysłów, jak to zrobić. Można wiele zrobić, aby zmniejszyć ryzyko upadku.

# ZABEZPIECZ SIĘ

## jak zmniejszyć ilość czynników ryzyka osobistego?



Ludzkie ciało zmienia się nieustannie przez całe życie. Zmiany następują zazwyczaj powoli. Starzenie się może wpływać negatywnie na:

**WZROK** – może się okazać, że nie widzimy już tak wyraźnie, gorzej oceniamy odległości i głębokości albo nie radzimy sobie z nagłymi zmianami intensywności światła czy oślepiającym światłem;

**RÓWNOWAGĘ, MIĘŚNIE, STAWY**, co wpływa na sposób, w jaki się poruszamy;

**CZUCIE W STOPACH I W NOGACH**, większe prawdopodobieństwo bólu, zmiany kształtu i elastyczności stóp;

**CZAS REAKCJI**, trudność w skupieniu się na kilku rzeczach naraz.

Jeżeli upadłeś więcej niż raz w ciągu ostatnich miesięcy, prawdopodobnie przewrócisz się po raz kolejny.

Ważne, by porozmawiać o tych upadkach z lekarzem. Nie lekceważ ich, mówiąc, że to „brak koncentracji” albo „niezdarność”. Upadki mogą być zwiastunem problemu zdrowotnego, słabych mięśni, kłopotów z równowagą, efektem ubocznym leków lub połączenia tych i innych problemów.

Pomożesz lekarzowi, informując go o porze dnia, w której się przewróciłeś, o tym, co wtedy robiłeś i jak czułeś się przed upadkiem. Jeśli tego nie pamiętasz, rodzina może pomóc ci uzupełnić brakujące szczegóły.

# PROBLEMY ZDROWOTNE

Do najczęstszych problemów zdrowotnych, które sprzyjają upadkom należą: udar, choroba Parkinsona, artretyzm, podciśnienie ortostatyczne, zawroty głowy, cukrzyca, depresja, demencja, choroba Alzheimera, niekontrolowanie czynności fizjologicznych (problemy z drogami moczowymi lub z jelitami), złe odżywianie. Nawet krótkotrwałe choroby (jak grypa czy inne infekcje) albo operacje mogą przez jakiś czas zwiększyć ryzyko upadków.

**W jaki sposób problemy zdrowotne zwiększają ryzyko upadku?**

**Udar, choroba Parkinsona i artretyzm** mogą wpływać na zdolność poruszania się, powodując, że trudniej jest ci szybko zareagować i uchronić się w razie potknięcia.

**Cukrzyca** i zmienny poziom cukru powoduje osłabienie. Cukrzyca może również powodować problemy ze wzrokiem i osłabiać czucie w stopach i w nogach, utrudniając bezpieczne poruszanie się.

**Depresja i demencja** mogą ograniczyć twoją świadomość najbliższego otoczenia i zmniejszyć prawdopodobieństwo szybkiej reakcji na niebezpieczeństwo.

**Podciśnienie ortostatyczne** może spowodować zawroty lub chwiejność przy szybkim wstawaniu. Z powodu zawrotów głowy możesz czuć się bardzo niepewnie na nogach.

Jeżeli cierpisz na **niekontrolowanie czynności fizjologicznych**, możesz potrzebować szybko skorzystać z toalety. Może to zwiększyć ryzyko upadku, zwłaszcza w nocy.

**Złe odżywianie** czy spożywanie zbyt małej ilości płynów może oznaczać, że nie masz siły, by się bezpiecznie poruszać lub łatwo wykonywać codzienne czynności.

**Alkohol** może spowolnić twoje reakcje i sprawić, że poczujesz się niepewnie na nogach.

**Osteoporoza** (cienkie, słabe kości), w razie upadku narażają cię bardziej na złamania lub pęknięcia kości.

# ZACHOWAJ MOBILNOŚĆ

Osoby nieaktywne lub o słabej kondycji mają zazwyczaj gorsze poczucie równowagi i słabsze mięśnie, a także mogą niepewnie chodzić.

Ludzie, którzy czują się niepewnie na nogach, zazwyczaj mniej się poruszają. Z czasem to sprawia, że łatwiej upadają, ponieważ mięśnie słabną, stawy sztywnieją i pogarsza się równowaga. Nasze ciała zostały tak zaprojektowane, by się ruszały.

**Aktywność fizyczna może:**

- poprawić równowagę,
- poprawić siłę i giętkość mięśni,
- zachować mocne kości,
- zwiększyć poziom energii,
- pomóc w trudnościach ze snem,
- pomóc kontrolować ciśnienie krwi, poziom cukru i wagę,
- pomóc cieszyć się życiem.

Aktywność fizyczna powinna przyspieszać oddech, wzmacniać bicie serca, ale wykonując te ćwiczenia, powinieneś być w stanie rozmawiać.

Ćwiczenia i czynności fizyczne, które cię wzmacniają i poprawiają równowagę, zmniejszają ryzyko upadku. Należą do nich tai chi, taniec albo programy ćwiczeń grupowych poprawiające równowagę i wzmacniające mięśnie.

Porozmawiaj z fizjoterapeutą o tym, jakie ćwiczenia równowagi i wzmacniające albo jaka aktywność fizyczna będzie dla ciebie najlepsza, a także jak radzić sobie z bólami, których możesz doświadczać. Fizjoterapeuta może również doradzić czy przy chodzeniu pomoże ci laska albo balkonik.

**Porozmawiaj z lekarzem, jeśli wskutek problemów zdrowotnych czy bólu obawiasz się zwiększania aktywności. W przypadku artretyzmu aktywność pomaga zapanować nad bólem, słabością i zeszywnieniem.**

co możesz zrobić?  
bądź aktywny!!  
zaplanuj 30 minut  
aktywności, przynajmniej  
5 razy w tygodniu



4

Poniższe ćwiczenia równowagi i siły mięśni są łatwe do wykonania w domu. Do ich wykonania potrzebujesz stabilnego, mocnego krzesła. Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem, aby dowiedzieć się, czy nie ma przeciwwskazań do ćwiczeń. Podczas ćwiczeń, jeśli odczuwasz ból w klatce piersiowej,

zawroty głowy lub duszność, natychmiast przestań ćwiczyć i skontaktuj się z lekarzem.

Gdy poczujesz się pewniej wykonując ćwiczenia, możesz dłużej wytrzymać w zadanej pozycji lub zwiększyć liczbę powtórzeń. Wykonuj poniższe ćwiczenia płynnymi ruchami i nie spiesz się.

## 1. siadanie - wstawanie

- usiądź na stabilnym krześle
- postaw stopy lekko przed kolanami
- pochyl się lekko do przodu i wstań
- w razie potrzeby oprzyj dłonie na krześle, aby wstać
- z czasem próbuj wstawać bez pomocy rąk
- usiądź ponownie na krześle
- w razie potrzeby oprzyj dłonie na krześle aby usiąść.
- z czasem próbuj wstawać bez pomocy rąk
- powtórz to ćwiczenie 10 razy



## 2. marsz w miejscu

- stań z boku stabilnego krzesła lub stołu
- trzymając się go jedną ręką
- maszeruj podnosząc wysoko kolana, kołysz ręką
- maszeruj tak przez 30 sekund
- obróć się powoli i powtórz marsz podpierając się drugą ręką
- powtórz czynność 3 razy na każdą rękę



JAK ĆWICZYĆ?

### 3. stawanie na palcach

- stań z tyłu krzesła i oprzyj dłonie na oparciu
- unieś pięty z podłogi, przenosząc ciężar ciała na duże palce nóg
- stój w tej pozycji 3 sekundy
- powtórz ćwiczenie 10 razy

### 4. stawanie na piętach

- stań z tyłu krzesła i oprzyj dłonie na oparciu krzesła
- unieś palce stóp z podłogi, przenosząc ciężar ciała na pięty
- nie wypychaj bioder do tyłu, staraj trzymać się ciało wyprostowane
- stój w tej pozycji 3 sekundy
- powtórz ćwiczenie 10 razy



### 5. stanie na jednej nodze

- stań z tyłu krzesła i oprzyj dłonie na oparciu krzesła
- unieś kolano na wysokość bioder, przenieś ciężar na drugą nogę
- stój w tej pozycji 5 sekund
- powtórz ćwiczenie 10 razy na obu nogach

### 6. chodzenie na boki

- stań z tyłu krzesła i oprzyj dłonie na oparciu
- podnieś jedną nogę wyprostowaną daleko w bok
- przenieś ciężar na nogę stojącą na podłodze
- stój w tej pozycji 5 sekund
- powtórz ćwiczenie stając na drugiej nodze
- powtórz ćwiczenie 10 razy



# WYKORZYSTAJ WZROK W PEŁNI

Oczy nie tylko pozwalają widzieć przeszkody i ocenić odległość, one również pomagają utrzymać równowagę. Po 40. roku życia wzrok stopniowo pogarsza się, co może prowadzić do większego ryzyka upadków. W wieku 65 lat wszyscy potrzebujemy trzy razy więcej światła, by zobaczyć to, co mając 20 lat widzieliśmy normalnie.

## Z wiekiem nasze oczy:

- dłużej przystosowują się do nagłych zmian światła i ciemności
- są bardziej wrażliwe na oślepiające światło
- słabiej oceniają odległości i głębokości, np. na schodach

Dla bezpieczeństwa i codziennych czynności ważne jest, by w pełni wykorzystywać swój wzrok.

## co możesz zrobić?

Jeżeli zauważysz zmiany widzenia, umów się z okulistą lub optykiem. Wczesne rozpoznanie problemów ze wzrokiem może zatrzymać jego pogarszanie się.

Utrzymuj szkła w czystości i zawsze noś właściwe okulary - okulary do czytania są do czytania, a okulary na dalszy dystans nosimy przy chodzeniu.

**Szczególnie uważaj, nosząc szkła dwuogniskowe lub wielogniskowe, bo przez nie może być trudniej ocenić, gdzie stawiać stopy.**

Wychodząc z domu, wkładaj okulary przeciwsłoneczne i kapelusz.

Unikaj nagłych zmian światła. Przecho-  
dząc ze światła do ciemności lub w drugą stronę, zatrzymaj się by dać oczom czas na dostosowanie się przed pójściem dalej.





# STOPY I OBUWIE

Z wiekiem nasze stopy zmieniają kształt i stopniowo tracą elastyczność oraz czucie. Tym samym zmienia się sposób w jaki chodzimy i ma to wpływ na nasze poczucie równowagi. Obolałe i spuchnięte stopy mogą utrudniać chodzenie. Również niektóre buty czy kapcie powodują, że łatwiej nam się poślizgnąć lub potknąć, a przez to - przewrócić.

## co możesz zrobić?

- Udaj się do podiatry lub lekarza, jeżeli masz obolałe lub spuchnięte stopy, czujesz w nich mrowienie lub kłucie, albo jeśli zmieni się ich kształt (np. pojawią się haluksy).
  - Noś wygodne, dobrze dopasowane buty na płaskiej, szerokiej podeszwie.
  - Nie chodź w źle dopasowanych kapciach czy samych skarpetach.

W razie kłopotów ze znalezieniem odpowiednich butów poproś o pomoc podiatrę.

- Poproś podiatrę lub fizjoterapeutę o zasugerowanie sposobów na poprawienie krążenia, zmniejszenie obrzęku i bólu w nogach i stopach.
  - Zapobiegaj upadkom dzięki bezpiecznym butom.
    - Mocny napiętek zapewnia oparcie przy chodzeniu.
    - Sznurowadła, sprzączki lub rzepy pewniej utrzymują stopę. Odpowiednia długość umożliwia normalne funkcjonowanie stopy.
    - Niski, szeroki obcas z zaokrąglonymi brzegami zapewnia lepszy kontakt z podłożem i zapobiega poślizgnięciu.
      - Cienka podeszwa z bieżnikiem pozwala stopie „wyczuć” podłoże i zapobiega poślizgnięciu.
    - Szeroki i głęboki nosek zapewnia dużo miejsca na ruchy i wygodę palcom.



# STRACH PRZED UPADKIEM

Jeżeli doznałeś przykrego upadku, to jest naturalne, że obawiasz się kolejnego. Niektórzy boją się, że upadną, nawet, jeśli jeszcze się to nie zdarzyło. Obawy te mogą być spowodowane chwiejnością lub wyobrażeniem możliwych urazów.

**Ludzie obawiający się upadku często ograniczają swoją aktywność fizyczną i z czasem mają jej coraz mniej. Dla niektórych może to oznaczać mniej kontaktów z innymi i samotność.**

## co możesz zrobić?

- Porozmawiaj z lekarzem o swoich uczuciach i obawie przed upadkiem.
- Zapytaj aptekarza, czy potrzebujesz pomocy przy chodzeniu (np. laski czy balkonika). To poprawi twoją stabilność i zwiększy pewność siebie przy chodzeniu. Taka pomoc może być potrzebna tylko przez jakiś czas, dopóki nie nabierzesz siły i pewności.

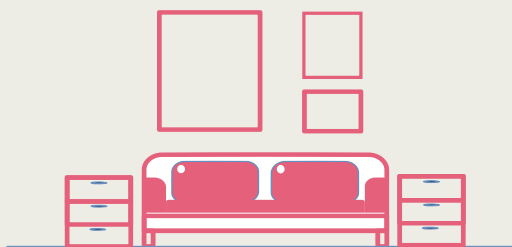
- Porozmawiaj z fizjoterapeutą, akredytowanym instruktorem fitnessu o tym, jak zwiększyć siłę i poprawić równowagę. Zwiększywszy siłę i poczucie równowagi, będziesz mieć większą wiarę w swoje możliwości.

- Spraw, by dom i jego otoczenie były bezpieczniejsze do poruszania się. Dom powinien być twoją *bezpieczną strefą*.

- Ułóż plan uzyskania pomocy w razie nagłego wypadku lub w razie upadku. Pomoże to tobie, twojej rodzinie oraz znajomym uzyskać pewność, że w razie konieczności otrzymasz pomoc.

- Porozmawiaj z psychologiem klinicznym, pracownikiem opieki społecznej lub terapeutą, co również może pomóc ci zyskać taką pewność, zwłaszcza kiedy twoje obawy są poważne, czujesz się samotny lub wyobcowany.





# TWÓJ DOM I OGRÓD

## zmniejszanie środowiskowych czynników ryzyka

**Uczynienie domu i otoczenia tak bezpiecznymi, jak to tylko możliwe, to kolejna ważna rzecz, którą można zrobić, aby zmniejszyć prawdopodobieństwo upadku. Bezpieczniejszy teren nie tylko zmniejsza liczbę upadków i wypadków, lecz również może ci ułatwić wykonywanie codziennych czynności w miarę starzenia się. Pamiętaj: 60% upadków ma miejsce w domu i w jego otoczeniu.**

Część tego problemu tkwi w nas, zaś reszta w naszych domach i ogrodach. Z wiekiem nasze zdolności zmieniają się, zwiększa się prawdopodobieństwo poślizgnięcia i potknięcia. Nasze domy również się starzeją z powodu zużycia lub braku konserwacji, przez co stają się mniej bezpieczne. Ważne, by sprawdzić otoczenie i spróbować uczynić je bezpieczniejszym.

### **Bezpieczne i niebezpieczne sposoby wykonywania różnych rzeczy.**

Oprócz niebezpieczeństw w otoczeniu, niektóre zagrożenia mogą wynikać ze sposobu, w jaki coś robisz.

Na przykład wchodzenie na kuchenny stół, by sięgnąć do szafki, stwarza dla ciebie zagrożenie. Zamiast tego możesz: poprosić kogoś, by sięgnął po to dla ciebie, lub trzymać to w miejscu, do którego jest łatwiejszy dostęp.

Innym przykładem jest niewłaczanie światła, żebyś mógł wyraźnie zobaczyć, gdzie idziesz i co robisz. Te rzeczy mogły ci się udawać, kiedy byłeś młodszy, ale teraz nie są już bezpieczne. Unikaj wspinania się. Zorganizuj pomoc dla wykonania prac na wysokości. Możesz również zwiększyć ryzyko upadków, nosząc za duże i za luźne ubrania i szlafroki, które zaczepiają o różne przedmioty.

**Pomyśl o innych i bezpieczniejszych sposobach robienia różnych rzeczy. Rusz głową, by ustrzec się przed urazem!**

# jak być bezpieczniejszym w domu i w otoczeniu



Wprowadź zmiany w swoim otoczeniu, które pomogą zwiększyć twoje bezpieczeństwo. Poproś o pomoc kogoś, kto nie zna twojego domu. Osoba taka może dostrzec problemy, których ty nie zauważasz, bo żyjesz z nimi już długo.

## **Usuń zagrożenia.**

Ogólne zagrożenia to, np. przewód elektryczny w poprzek przejścia - niebezpieczny dla młodych i starych. Usunięcie ogólnych zagrożeń przyda się wszystkim, którzy korzystają z tego miejsca, nie tylko tobie.

**Do typowych problemów należą:** oświetlenie, potknięcia, poślizgnięcia, zagrożenia ogólne.

**W nocy zostawiaj włączone światło w przedpokoju i w innych miejscach, do których możesz wchodzić. Włączniki światła powinny być łatwo dostępne. Schodowe przełączniki światła mogą przydać się w korytarzach i w pokojach, do których jest więcej niż jedno wejście oraz na schodach.**

Ogranicz oślepiające światło słoneczne za pomocą zasłon lub żaluzji w oknach.

**Oznacz przeszkody lub zagrożenia.** Na przykład, naklejając na brzegi schodów jaskrawą taśmę; stawiając meble kontrastujące kolorem ścian i podłogą (np. czerwone krzesła, biała ściana i jasnoniebieska podłoga).

**Unikaj bardzo wzorzystych dywanów** i chodników na podłodze, które utrudniają dostrzeżenie małych przeszkód lub krawędzi schodów, ponieważ zlewają się one z tłem.

## co możesz zrobić?

**Zwiększ ilość światła**, zwłaszcza w miejscach często używanych i w nocy. Nie zapominaj włączyć światła, zanim dokąds idziesz.

# jak być bezpieczniejszym w domu i w otoczeniu

Poślizgnięcie może być spowodowane przez:

- niebezpieczne obuwie, luźne kaptcie lub wąskie obcasy,
- śliską powierzchnię, np. moką lub wyfroterowaną podłogę, rozlany tłuszcz lub jedzenie.

## co możesz zrobić?

- Noś bezpieczne obuwie,
- Używaj mat przeciwpoślizgowych w miejscach mokrych, np. pod prysznicem i w łazience. Na większej mokrej przestrzeni byłoby lepiej, gdyby cała podłoga/wanna/prysznic były przeciwpoślizgowe; można też zrobić podłogę z materiału antypoślizgowego.
- Używaj poręczy lub krzesła pod prysznicem albo w wannie.
- Unikaj talku na terakocie, winylu albo drewnianej podłodze, przez rozsypany talk powierzchnia robi się śliska.

## POŚLIZGNIĘCIA



- W kuchni czy jadalni podnoś jedzenie z podłogi i jak najszybciej wycieraj rozlane płyny.
- Nie lakieruj podłóg.
- Taśma przeciwpoślizgowa przydaje się do oświetlania krawędzi, ale również zwiększa przyczepność na stopniach i schodach.
- Usuń maty i chodniki lub sprawdź, czy mają antypoślizgowy spód albo przyklej spód taśmą dwustronną.
- Unikaj ścieżek pokrytych mchem, szlamem lub opadłymi liśćmi.
- Dopilnuj, by miejsca, po których chodzi się w domu i wokół niego, miały powierzchnię antypoślizgową.

# jak być bezpieczniejszym w domu i w otoczeniu

**W miarę, jak tracimy „sprężystość kroku”, przestajemy podnosić wysoko stopy podczas chodzenia, dlatego częściej potykamy się nawet o drobne przedmioty.**

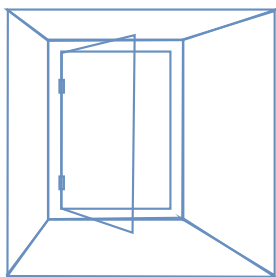
## co możesz zrobić?

- Opróżniaj przejścia – usuwaj przedmioty, o które możesz się potknąć.
- Przewody elektryczne chowaj pod meblami lub za listwami przypodłogowymi. Przyklejaj je taśmą, jeśli jest taka potrzeba. Listwa zasilająca lub przedłużacz mogą ograniczyć liczbę długich kabli w pokoju.
- Uszczelnij dół drzwi zamiast instalować progi, o które można się potknąć.
- Usuń lub zaznacz nawet najmniejsze zmiany w poziomach podłogi kontrastującymi kolorami albo taśmą tak, by były widoczne.

## POTKNIĘCIA

- Sprawdź, czy na ścieżkach przed domem nie ma pęknięć i nierówności.
- Sprawdzaj, czy kołdra, narzuta na łóżko albo zasłony nie opadają na podłogę.
- Usuń maty i chodniki lub dobrze je zabezpieczyć. Pozbądź się mat, które łatwo się zawijają lub wybrzuszą.
- Usuń lub napraw porwany albo wyciągnięty dywan.
- Wybieraj takie maty/wycieraczki przed drzwi, które mają spadziste brzegi.
- Nie zostawiaj porzrzuconych rzeczy w ogrodzie; zwiń wąż ogrodowy.
- Jeśli masz psa lub kota pamiętaj, że lubią one być blisko ciebie. Zanim zrobisz krok, sprawdź, gdzie one są.





## PRZEJŚCIA

Powierzchnia podłóg powinna być na jednym poziomie, przeciwpoślizgowa. Usuwać na bieżąco wszystko, o co możesz się potknąć, np. torby z zakupami, buty, kartony, itp.

**Unikaj stopni i schodów lub zamontuj przy nich poręcze.**



## ŁAZIENKA

Drzwi do łazienki i toalety powinny otwierać się na zewnątrz, ułatwiając dostęp do środka. Pojemniki na mydło powinny być wbudowane w ścianę, by poślizgnąwszy się, nie uderzyć się o nie. Zamontuj na podłodze w wannie lub pod prysznicem antypoślizgowe naklejki.

## OŚWIETLENIE



Dobre oświetlenie jest niezbędne do bezpiecznego poruszania się.

Zainstaluj schodowe przełączniki światła na końcach korytarza, schodach, w pomieszczeniach mieszkalnych, do których prowadzi więcej niż jedno wejście, oraz w sypialni (z dodatkowym wyłącznikiem umieszczonym przy łóżku).

Połączenia telefoniczne, gniazdka elektryczne, stałe elementy wyposażenia i przełączniki powinny być dostępne z pozycji siedzącej (metr nad podłogą) i 50 cm od wewnętrznych rogów.

Dobry projekt domu i ogrodu oraz odpowiedni dobór materiałów mogą wyeliminować wiele problemów z jego utrzymaniem.

Warto wbudowywać elementy, które w razie konieczności łatwo będzie zmienić. Na przykład dobrze jest wzmocnić zagłębienie w ścianie za prysznicem, wanną i toaletą, by móc łatwo zainstalować tam poręczę.

# jak być bezpieczniejszym w domu i w otoczeniu

Są to stałe elementy domu, które mogą być niebezpieczne. Przykładem może być stopień przy wejściu do prysznicza, nad którym trzeba przejść mokrą stopą, wychodząc z kąpieli.

Inne strukturalne zagrożenia pojawiają się, gdy dom nie jest konserwowany, np. pęknięty schodek.

Pomyśl o zmianach lub dodatkach do struktury domu, które uczynią go bezpieczniejszym i łatwiejszym w utrzymaniu.

## co możesz zrobić?

- Dbaj o swój dom. Naprawiaj na bieżąco usterki, np. niestabilne krzesło.
- Pomyśl o najbezpieczniejszym i najwygodniejszym miejscu w domu na wszystkie rzeczy. Np. może być wygodniej przenieść sypialnię do pokoju gościnnego, ponieważ jest bliżej łazienki, co jest ważne, gdy wstajesz w nocy, albo pomyśl o przenośnej toalecie.

## INNE

## ZAGROŻENIA

- Warto trzymać wszystkie rzeczy potrzebne do zrobienia herbaty czy kawy blisko czajnika, w wygodnym miejscu, na wysokości pomiędzy talią a ramionami.
  - **Zainstaluj poręczę w łazience i toalecie oraz przy wszystkich schodach.**
    - Poradź się terapeuty zajęciowego w sprawie wyeliminowania podestów lub schodków przy prysznicu.
    - Porozmawiaj z terapeutą zajęciowym o sprzęcie, dzięki któremu twoje czynności będą łatwiejsze i bezpieczniejsze, np. o używaniu ławeczek lub siedzeń w wannie, jeżeli prysznic znajduje się nad wanną, albo specjalnych bloków do podniesienia łóżka, tak by łatwiej ci było kłaść się i wstawać z łóżka.





# MIEJSCA PUBLICZNE



**Zagrożenia istnieją również w środowisku z dala od naszego domu. Należą do nich nierówne, popękane, luźne albo mokre chodniki i słabe oświetlenie.**

co możesz zrobić?

**Aby być jak najbardziej bezpiecznym:**

- Nie spiesz się, chodź powoli.
- Zwracaj uwagę na otoczenie, w tym na niebezpieczne powierzchnie, przeszkody, zwierzęta, dzieci i rowerzystów. Rozejrzyj się, zanim zaczniesz iść.
  - Jeżeli używasz laski lub balkonika, okularów albo aparatu słuchowego, zawsze pamiętaj by je ze sobą zabrać.
- Noś bezpieczne obuwie.
- Szczególnie uważaj w autobusach, tramwajach i pociągach. Przygotuj zawnazu opłatę za przejazd lub bilet i poproś kierowcę, by nie ruszył, dopóki nie usiądziesz.
  - Jeżeli zauważysz zagrożenie w miejscu publicznym (np. na chodniku lub w domu towarowym), zastanów się nad zgłoszeniem tego odpowiednim władzom. Może to uchronić kogoś przed upadkiem.
- Laska lub balkonik mogą przypomnieć innym, by traktowali cię z większą ostrożnością.

# DIETA



## Zdrowe odżywianie to podstawa!

Kupuj proste nieprzetworzone produkty. Nie kupuj gotowych potraw, przygotuj je samodzielnie. Regularnie, co 3 godziny, spożywaj 5-6 niewielkich posiłków. Pamiętaj o piciu wody, minimum 2 l. dziennie małymi łyżkami nawet, jeśli nie czujesz pragnienia. Dostępne są bezpłatne aplikacje na telefon, które przypominają o piciu wody.

- Spożywaj warzywa i owoce, przynajmniej 500 gramów dziennie.
- Pamiętaj o zupach.
- Zamień pieczywo pszenne na produkty pełnoziarniste.
- Ogranicz spożycie tłustych mięs, wędlin i przetworów mięsnych.
- Spożywaj ryby, chude mięso, rośliny strączkowe, jaja.
- Stosuj oleje roślinne zamiast tłuszczów zwierzęcych
- Smażenie zamień na gotowanie na parze, grillowanie i pieczenie.
- Nie zapominaj o fermentowanych produktach mlecznych (jogurty naturalne, kefiry) 2 x dziennie.
- Cukier i słodczyce zamień na orzechy i owoce.
- Napoje słodzone zamień na wodę.
- Zamiast soli do potraw używaj ziół. Nie kupuj produktów z dużą zawartością soli. Dokładnie czytaj skład produktów na opakowaniu.
- Prowadź suplementację witaminy D 2000 jμ/dobę.
- Unikaj alkoholu i palenia papierosów.
- Dbaj o sen.

# CO ROBIĆ, GDY UPADNIESZ?

## minimalizacja obrażeń

Nie można przewidzieć, czy, jak, gdzie i kiedy możesz się przewrócić, ani jak małych czy jak dużych doznasz obrażeń. Chociaż większość upadków nie kończy się poważnymi obrażeniami, wiele osób nie jest w stanie podnieść się samodzielnie.

Dlatego należy myśleć naprzód i zaplanować rzeczy, które można wykonać, by lepiej się uchronić. Dzięki temu zyskasz poczucie bezpieczeństwa, pewności i panowania nad sytuacją.

### **Jak mocne są twoje kości i skóra?**

Osoby z osteoporozą (słabe lub cienkie kości) są bardziej narażone na złamania w wyniku upadku niż osoby ze zdrowymi kośćmi. Podobnie ludzie, na których skórze szybko widać stłuczenia i otarcia będą szybciej potrzebowali pomocy medycznej po upadku.

Złamane biodra to poważny uraz popadkowy u osób starszych. Dostępne są już „ochraniacze bioder”. Nosi się je wewnątrz specjalnej bielizny, na biodrach, by chronić je w razie upadku. Zmniejszają ryzyko złamania biodra i są szczególnie polecane osobom szczupłym, cierpiącym na osteoporozę lub które często się przewracają.

## co możesz zrobić?

- Porozmawiaj z lekarzem, fizjoterapeutą lub terapeutą zajęciowym na temat ochraniaczy bioder. Zastanów się, czy potrzebne ci są ochraniacze rąk lub nóg. Przypominają one grube rękawy i rajtuzy, a zostały zaprojektowane, by chronić skórę przed zadrapaniami i otarciami.
- Wzmacniaj kości poprzez suplementację wapnia i witaminy D, spożywaj pokarmy bogatych w wapń, ćwicz oraz wystawiaj się na krótkie działanie promieni słonecznych (do 15 minut dziennie).



# PLAN POMOCY

Dłuższe leżenie na podłodze lub na ziemi może prowadzić do dodatkowych kłopotów, tj. odwodnienie lub brak codziennie przyjmowanych leków. Takie doświadczenie może również powodować stres, zarówno w czasie zdarzenia, jak i później.

**Jeżeli mieszkasz sam albo pozostajesz sam przez dłuższy czas, potrzebujesz planu, jak szybko uzyskać pomoc. Dobry plan uspokoi również rodzinę i znajomych. Umieść ich w swoim planie, by wiedzieli jak mogą ci pomóc i jak powinni postąpić w razie nagłego wypadku.**

## sposób wezwania pomocy oraz sposób jej przybycia.

### 1. Podniesienie alarmu

Jest wiele urządzeń, które mogą podnieść alarm. **Telefony bezprzewodowe i komórkowe** noszone przy pasku lub w kieszeni, z wstępnie zaprogramowanymi numerami.

**Samowybieracze** - wisiorki noszone na szyi i połączone z telefonem. **Interkomy** - monitory niemowląt lub dwustronne interkomy pomiędzy domami/ mieszkaniami.

Alarmy między jedną a drugą osobą –

jedna osoba nosi nadajnik, druga - odbiornik. **Przenośne alarmy** – dowolne urządzenie robiące hałas, np. gwizdek, dzwonek lub alarm na baterie.

Twój wybór alarmu zależeć będzie od wielu rzeczy, jak np. kto może przyjść z pomocą, odległość, na jaką urządzenie działa, jak łatwo ci jest je nosić i używać, oraz koszt.

Ponieważ nie możesz przewidzieć upadku, osoby, które posiadają te alarmy, powinny nosić je przez cały czas, również wtedy, gdy wstajesz w nocy lub bierzesz prysznic.

Możesz również umówić się z sąsiadem, przyjacielem lub członkiem rodziny, że będziesz się z nimi kontaktować codziennie o tej samej porze, by zapewnić ich, że wszystko jest w porządku.

### 2. Wpuszczenie pomocy

Zostaw zapasowy klucz przyjacielowi, sąsiadowi lub krewnemu, by byli w stanie pomóc ci, gdy upadniesz. Niektórzy ludzie zostawiają zapasowy klucz na zewnątrz, w skrzynce z zamkiem szyfrowym. Dobrym pomysłem jest również codzienny kontakt z jakąś osobą.

# JAK SIĘ PODNIEŚĆ?

## ćwicz samodzielne wstawanie z podłogi

Jeżeli już dawno nie próbowałaś położyć się na podłodze i samodzielnie wstać, poczekaj, aż będzie z tobą ktoś, kto w razie potrzeby ci pomoże. Może się okazać, że jest to trudniejsze, niż ci się wydaje. Jeżeli masz problemy zgłoś się po pomoc. Fizjoterapeuci mogą nauczyć cię ćwiczeń, dzięki którym odzyskasz siłę i elastyczność. Ćwicz, aż poczujesz pewność w wykonywaniu wszystkich kroków. Zaleca się wykonywanie tych prób raz w tygodniu, by nie wyjść z wprawy.

### Jeżeli się przewróciłeś:

1. Uspokój się. Złap oddech i otrząśnij się z szoku.
2. Sprawdź swoje ciało. Jeżeli nie masz poważnych obrażeń, możesz pomyśleć o podniesieniu się. Jeżeli odniosłeś obrażenia, np. masz złamaną kość, musisz pozostać tam, gdzie jesteś i uruchomić plan uzyskania pomocy.
3. Jeżeli nie odniosłeś obrażeń, rozejrzyj się w poszukiwaniu solidnego mebla.

4. Przekręć się na bok.
5. Podczołgaj się lub podciągnij się do fotela.
6. Klęcząc, połóż ręce na siedzeniu fotela.
7. Wsuń kolano, stopę oprzyj na podłodze.
8. Podciągnij się na rękach i nogach, unosząc pośladki.
9. Usiądź. Odpocznij przed próbą poruszenia się. Odpocznij w każdej chwili, a jeśli nie uda ci się za pierwszym razem, odpocznij i spróbuj ponownie.

### Jeżeli nie możesz się podnieść:

1. Nie wpadaj w panikę.
2. Skorzystaj z którejś ze strategii wspomnianych wcześniej. Przemyśl wszystkie możliwości wszczęcia alarmu i podniesienia się.
3. Postaraj się nie zmarznąć.
4. Delikatnie przesuwaj się, by uniknąć zbyt dużego nacisku na jedną część ciała

### Po upadku

Ważne jest, aby porozmawiać ze swoim lekarzem o upadku i jego możliwych przyczynach, a także, by powiedzieć komuś (rodzinie, znajomym lub sąsiadom), że doznałeś upadku.

# JAK POMÓC KOMUŚ WSTAĆ?

Jeżeli jesteś opiekunem lub przyjacielem osoby narażonej na upadek, powinieneś wiedzieć, jak jej pomóc, by uniknąć urazów u osoby, która upadła, i u siebie. Nie spiesz się. Niech ta osoba odpocznie tak długo, jak potrzebuje. Jeżeli nie jest w stanie się podnieść, ułóż ją wygodnie i wezwij karetkę pogotowia.

1. Nie próbuj od razu tej osoby podnosić!
2. Uspokój tę osobę i siebie. Niech weźmie kilka głębokich, powolnych wdechów.
3. Sprawdź obrażenia. Jeżeli urazy są poważne, np. doszło do złamania, osoba ta musi pozostać tam gdzie jest. Ułóż ją jak najwygodniej i wezwij karetkę. Czekaając na karetkę, zadbaj o to, by osobie tej było ciepło.
4. Jeżeli nie doszło do poważnych obrażeń i osoba czuje, że może wstać, weź dwa solidne krzesła i postaw jedno przy jej głowie, a drugie przy nogach.
5. Ważne, by osoba, która upadła, wstała sama. Pomocnik może jedynie udzielać porad i pomóc jej odwrócić się na bok.

6. Pomóż jej uklęknąć. Jeżeli bolą ją kolana, podłóż ręcznik.

7. Poproś osobę, aby oparła się na siedzeniu krzesła, wysunęła jedną nogę naprzód, a stopę postawiła na podłodze.

8. Jedno krzesło lub fotel postaw przed osobą klęczącą.

9. Drugie krzesło lub fotel postaw za osobą. Poproś, by uniosła się na rękach i nogach, a następnie usiądź na krześle lub fotelu za nią. Pomóż jej usiąść, pamiętając, by jej nie podnosić – musi zrobić to sama. Trzymaj plecy wyprostowane.

powiadom lekarza  
tej osoby o upadku