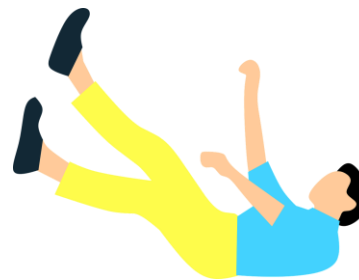


## **ZAPOBIEGANIE UPADKOM W DOMU**



**Upadki** są jednym z częstych problemów codziennego życia.

**Upadek**, to sytuacja, gdy nastąpiło niezamierzone, gwałtowne, zetknięcie ciała z podłożem. Najczęściej dochodzi do niego w wyniku zadziałania wielu niekorzystnych czynników.

**Upadki** są jedną z poważnych przyczyn utraty sprawności obniżającej jakość życia.

**Upadki** w znaczący sposób obniżają jakość życia ludzi, ponieważ są główną przyczyną utraty ich sprawności.

Do większości upadków dochodzi podczas wykonywania prostych czynności jak np.:

- wstawanie
- siadanie
- pochylanie
- chodzenie

### **ZADBAJ o bezpieczne otoczenie mieszkania**

1. Z podłogi powinno się usunąć chodniczki i dywaniki, a dywany przykleić za pomocą obustronnej taśmy klejącej, aby zapobiec potknięciu się.
2. Należy usunąć również 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. Zadbaj o właściwe wyposażenie mieszkania, ustaw pod ścianami stałe, stabilnie stojące meble, aby mogły być oparciem.
4. Przedmioty codziennego użytku należy umieścić na odpowiedniej wysokości, tak aby uniknąć sięgania po nie i schylania się.
5. Krzesła i fotele muszą być stabilne. Siadając sprawdź, czy swobodnie opierasz stopy o podłogę.
6. Należy zamontować w łazience uchwyty, poręcze i maty antypoślizgowe, w wannie umieścić odpowiednie krzeselko.
7. Nie zamykaj się w łazience, drzwi powinny być otwierane na zewnątrz.
8. 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. W nocy pozostaw światło w przedpokoju lub zapaloną lampkę nocną.
9. Przy telefonie miej zapisane telefony alarmowe napisane dużą czcionką i numery najbliższych, których chcesz, aby powiadomiono w razie wypadku.
10. Zawsze miej telefon w zasięgu ręki.

## ZADBAJ O SIEBIE

1. Zadbaj o formę - nie unikaj spacerów, ćwiczeń.
2. Noś odpowiednie obuwie – powinno być pełne, obejmujące całą stopę, lekkie, łatwe do ubrania, z podeszwą antypoślizgową.
3. Zdrowo się odżywiaj, spożywaj pięć posiłków dziennie.
4. Pij często. Pamiętaj o przyjmowaniu płynów zarówno podczas posiłków, jak i pomiędzy nimi. W ciepłe dni możesz potrzebować więcej płynów. Ponadto niektóre leki wpływają na odczuwanie pragnienia.
5. Kontroluj zażywane lekarstwa, sprawdzaj terminy ważności, skutki uboczne działania leku (pytaj farmaceuty lub lekarza), zwróć uwagę na skutki uboczne stosowanych leków, ponieważ niektóre mogą powodować senność, zawroty głowy, co sprzyja upadkom.
6. Regularnie badaj wzrok i słuch. Problemy ze wzrokiem i słuchem mogą wpływać na Twoją równowagę i koordynację ruchów. Zwracaj uwagę na pogorszenie słuchu albo ból w uszach.
7. Przy zmianie pozycji po dłuższym leżeniu lub siedzeniu pamiętaj o powolnym wstawaniu, przyjmuj pozycję pionową powoli, unikaj gwałtownego wstawania.
8. Korzystaj z akcesoriów pomocniczych (laski, trójnogi, balkoniki), itp.

### **Ważnym elementem profilaktyki są też ćwiczenia fizyczne.**

Najlepsze efekty w zmniejszaniu ryzyka wystąpienia upadku przynosi właściwie prowadzona i podejmowana aktywność fizyczna. Wpływa korzystnie na cały organizm: poprawia stan i działanie mięśni, kości, stawów, układu krążenia, układu oddechowego, a także wyrabia prawidłowe wzorce chodu oraz ułatwia utrzymanie stabilnej postawy zarówno podczas stania, jak również w czasie poruszania się.

Wykonuj ćwiczenia o umiarkowanej intensywności przez 30 minut minimum 5 razy w tygodniu (najlepiej codziennie).

Do zalecanych form aktywności fizycznej należą m. in.:

- spacer
- taniec
- gimnastyka
- pływanie