

Upadki

Informacja dla rezydentów, rodziny i opiekunów



Upadki są częstą przyczyną urazów u osób starszych, włącznie z osobami zamieszkałymi w domach opieki nad osobami starszymi.

Upadki mogą spowodować stłuczenie, złamanie kości i urazy głowy. Możesz nawet trafić do szpitala.

Upadkom można często zapobiec. Nie są one normalną częścią starzenia się.

Oznaki, że grozi ci ryzyko upadku

- Nie czujesz się pewnie na nogach.
- Martwisz się, że upadniesz, zazwyczaj z powodu wcześniejszego upadku.
- Nie jesteś w stanie poruszać się samodzielnie.
- Masz powolne reakcje.
- Masz słaby wzrok.
- Twoje mięśnie są słabe.
- Bierzesz dużo lekarstw.
- Nie jesz i nie pijesz wystarczająco.
- Jesteś zdezorientowany.
- Masz inne choroby.

Sposoby, by utrzymać się na nogach

- Zawsze używaj laski do chodzenia, jeśli ją masz.
- Zapisz się na ćwiczenia grupowe, by odzyskać równowagę i siłę.
- Jeśli masz trudności z poruszaniem się samemu, wezwij personel na pomoc. Nie próbuj wstawać samodzielnie.
- Poproś personel lub rodzinę, aby z tobą się przeszli.
- Noś okulary i dopilnuj, by były czyste. Poproś personel o zorganizowanie dla ciebie badania wzroku.
- Noś płaskie buty, które są wygodne i dobrze pasują.
- Nie śpiesz się.
- Używaj lampki nocnej w nocy. Wezwij personel na pomoc, jeśli musisz wstać w nocy.

- Pozbądź się z pokoju zbędnych przedmiotów, by uniknąć potykania się o nie. Poradź się lekarza, jeśli:
- twoje lekarstwa powodują zawroty głowy, ospałość lub dezorientację
- potrzebujesz witaminy D i wapnia w celu utrzymania zdrowych mięśni i kości.

Jeśli wcześniej miałeś upadek

Jeśli wcześniej miałeś upadek, możesz się niepokoić, że znów upadniesz. Ten lęk może powstrzymać cię od bycia aktywnym.

zapisz się na ćwiczenia grupowe, by odzyskać równowagę i siłę.

Może to spowodować, że nie będziesz się tak bardzo niepokoił, że znów upadniesz.

Wspólna praca

Ty i twoja rodzina jesteście ważnymi członkami zespołu opieki. Ty wiesz najlepiej, co jest stanem normalnym dla ciebie.

Powiadom natychmiast personel, jeśli zauważysz jakiegokolwiek zmiany, źle się poczujesz, doznasz zawrotów głowy, lub poczujesz się niepewnie na nogach. Nie czekaj, aż samo przejdzie. Zawsze jest lepiej uzyskać pomoc wcześniej.

Praca wspólnie z personelem pomoże ci zachować zdrowie i unikać pobytu w szpitalu. Rozmawiaj z personelem i zadawaj pytania. Oni potrzebują twojej pomocy, aby zapewnić ci jak najlepszą opiekę.

Pytania do personelu

- Czy powinienem zwrócić się do fizjoterapeuty po pomoc w nabraniu siły i odzyskaniu równowagi?
- Czy któreś z moich lekarstw może przyczyniać się do moich upadków?



Wyłączenie odpowiedzialności: Ta informacja zdrowotna przeznaczona jest jedynie dla celów ogólnych. Należy skonsultować się ze swoim lekarzem lub innym specjalistą medycznym, aby się upewnić, że ta informacja jest odpowiednia dla ciebie.

Aby otrzymać tę informację w dostępnym formacie, należy wysłać e-mail do aqiu@dhhs.vic.gov.au

Zatwierdzone i wydane przez rząd wiktoriański, 1 Treasury Place, Melbourne.
 © Stan Wiktoria, Department of Health and Human Services, luty 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5
 Dostępne na <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>