

## ZAPOBIEGNIE UPADKOM PACJENTÓW W DOMU

### Informacje dla pacjenta i jego rodziny

**Szanowny Pacjencie!**

***W trosce o Pani/Pana bezpieczeństwo prosimy o zapoznanie się z tą informacją i w miarę możliwości przestrzeganie poniższych zaleceń:***

- Noś stabilne obuwie z cienkimi, przeciwpoślizgowymi podeszwami.
- Usuń przeszkody na trasie chodu od przedpokoju do wszystkich pomieszczeń (np. kable elektryczne, telefoniczne, luźne dywany).
- Unikaj śliskich i mokrych powierzchni. Utrzymuj podłogę suchą po wzięciu prysznica. Jeśli to możliwe rozłóż matę łazienkową, ale zabezpiecz ją tak aby zmniejszyć ryzyko potknięcia się o nią.
- Zamontuj dodatkowe uchwyty w łazience, paski przeciwpoślizgowe w wannie / podłodze kabiny prysznicowej.
- Jeśli czujesz się niepewnie, użyj krzesła prysznicowego i ręcznego zestawu prysznicowego.
- Nie zamykaj się w łazience.
- Miej telefon w miejscu łatwo dostępnym.
- Unikaj śliskich materiałów, takich jak satynowe pościele czy kołdry.
- Zamontuj poręcze po obu stronach schodów. Wspinając się po schodach trzymaj się przynajmniej jedną ręką poręczy, koncentruj się na tym co robisz i nie zwracaj uwagi na dźwięki. Ponadto nigdy nie noś paczek, które mogą zasłonić Ci widok następnego stopnia.
- Dodaj oświetlenie do miejsc zaciemnionych. Najbezpieczniej jest mieć jednolite oświetlenie w całym pokoju.
- Jeśli nosisz okulary, dbaj o czystość szkieł.
- Jeśli nosisz aparat słuchowy, sprawdź czy jest sprawny.
- Trzymaj przedmioty, których często używasz w miejscach łatwo dostępnych, do których możesz sięgnąć bez wspinania się na stół. Zawsze zamykaj szuflady, aby się o nie, nie przewrócić.
- Nie noś odzieży, która jest zbyt długa lub zbyt luźna.
- Ułóż odzież w szufladach położonych nie niżej, niż Twoje kolana, ani wyżej niż Twoje ramiona.
- Wstawaj powoli po siedzeniu lub leżeniu. Usiądź na brzegu łóżka/krzesła do czasu, gdy poczujesz, że nie kręci Ci się już w głowie.
- Zadbaj o swoją formę. Ruszaj się regularnie. Ruch utrzymuje Cię silniejszym i poprawia Twoją kondycję równowagi.
- Pomyśl o odżywianiu. Twoja dieta powinna zawierać dużo wapnia oraz witaminę D, aby zmniejszyć ryzyko złamania kości. Mleko, ser i jogurt są źródłami wapnia, (wybieraj wersje nisko tłuszczowe). Witamina D występuje w tłustych rybach takich jak sardynki czy tuńczyk, oraz w mięsie. Jest także produkowana przez światło słoneczne. Spacerować w słońcu to nie tylko trening ruchu, ale i dodatkowa porcja witaminy D.