

KAKO SPRIJEČITI PAD U ZDRAVSTVENOJ USTANOVI?

Padovi najčešće nastaju kod starijih osoba uslijed kojih dolazi do težih ozljeda koje mogu dovesti do dugotrajnog bolničkog liječenja. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije svake godine pad doživi jedna trećina osoba starijih od 65 godina, učestalost padova povećava se sa životnom dobi.

Vjerojatnost da će se pad dogoditi često možemo pripisati osobnom uzroku kao što su starosna dob, kronične bolesti (hipoglikemija, hipotenzija, vrtoglavice), pokretljivost pomoću pomagala (štap, štake, hodalice) i funkcionalne sposobnosti (oštećen vid i sluh). Nepoznati prostor i okolina predstavlja rizik od proklizavanja, spoticanja, gubitka čvrstog oslonca pod nogama što izravno uzrokuje pad

U zdravstvenim ustanovama padovi najčešće nastaju uslijed proklizavanja na mokrom podu, pad u kupaonici, pad u WC-u, pad s kreveta prilikom ustajanja.

Rizici na koje se ne može utjecati:

- spol
- starosna dob (pacijenti stariji od 65 godina i djeca do 2 godine)
- ukupan broj padova u prošlosti
- bolesti

Rizici na koje se može utjecati:

- slabost mišića nogu
- problemi pri hodu i ravnoteži

KONTROLIRAJTE SVOJE ZDRAVSTVENO STANJE

- obratite pažnju na uzimanje lijekova jer uzimanje pojedinih lijekova može uzrokovati sniženje tlaka, vrtoglavicu, pospanost i tako povećati rizik od pada
- redovito kontrolirajte krvni tlak
- provjerite vid i nosite naočale ukoliko su Vam potrebne
- ukoliko imate oslabljen sluh, nosite slušno pomagalo
- koristite pomagala pri kretanju (štap, štake, hodalice)
- procijenite svoje stanje te koristite pomoć druge osobe
- planirajte dnevne aktivnosti u skladu mogućnostima te osigurajte odmor između aktivnosti

Usvojite zdrave životne navike; pridržavajte se uputa o pravilnoj prehrani, izbjegavajte konzumiranje alkohola te pušenje.

PREPORUKE PACIJENTIMA ZA VEĆU STABILNOST

- prilikom ustajanja iz kreveta najprije sjedite u krevetu nekoliko minuta, zatim ustanite iz kreveta pridržavajući se za namještaj, štap, štaku
- hodajte polako manjim koracima
- držite se za rukohvate prilikom ustajanja i hodanja
- nosite udobnu obuću s niskim gumenim potplatom, a izbjegavajte natikače
- nosite kraće pidžame i kućne ogrtače, da nisu dulji od gležnja