

Zapobiegaj upadkom.



Upadkom można zapobiec!
Przewodnik zapobiegania upadkom
dla osób starszych



Australian Government
Department of Health and Ageing

Wydane przez rząd stanowy Australii Południowej 2004:

Stay on Your Feet - Adelaide West

Wydane przez rząd federalny Australii 2010:

Zapobiegaj upadkom – Przewodnik dla osób starszych

Zrewidowane i wydane ponownie przez rząd federalny Australii 2012:

Zapobiegaj upadkom – Przewodnik dla osób starszych

ISBN: 978-1-74241-493-5

Online ISBN: 978-1-74241-494-2

Publications Approval Number: D0323

Oświadczenia dotyczące praw autorskich:

Drukowane publikacje

© Commonwealth of Australia 2011

Niniejsza praca chroniona jest prawem autorskim. Możesz powielić całość lub część tej pracy w niezmienionej formie do użytku własnego lub, jeśli jesteś częścią organizacji, do użytku wewnętrznego twojej organizacji, ale jedynie wtedy, gdy ty lub twoja organizacja nie użyjecie tej reprodukcji w jakichkolwiek komercyjnych celach i zachowacie to oświadczenie o prawie autorskim oraz wszystkie oświadczenia o wyłączeniu odpowiedzialności, jako część tej reprodukcji. Oprócz uprawnień do korzystania w zakresie dozwolonym przez Copyright Act 1968 lub dozwolonym przez niniejsze oświadczenie o prawach autorskich, wszystkie inne prawa są zastrzeżone i nie zezwalają na powielanie całości lub jakiegokolwiek części tej pracy w jakikolwiek sposób (elektroniczny lub inny) bez uprzedniej, wyraźnej, pisemnej zgody na to ze strony rządu federalnego. Prośby i zapytania dotyczące powielania i uprawnień należy przysłać do Communications Branch, Department of Health and Ageing, GPO Box 9848, Canberra ACT 2601, lub emailiem do copyright@health.gov.au.

Strony internetowe

© Commonwealth of Australia 2011

Niniejsza praca chroniona jest prawem autorskim. Możesz ściągnąć, wyświetlać, drukować i powielić całość lub część tej pracy w niezmienionej formie do użytku własnego lub, jeśli jesteś częścią organizacji, do użytku wewnętrznego twojej organizacji, ale jedynie wtedy, gdy ty lub twoja organizacja nie użyjecie tej reprodukcji w jakichkolwiek komercyjnych celach i zachowacie to oświadczenie o prawie autorskim oraz wszystkie oświadczenia o wyłączeniu odpowiedzialności, jako część tej reprodukcji. Oprócz uprawnień do korzystania w zakresie dozwolonym przez Copyright Act 1968 lub dozwolonym przez niniejsze oświadczenie o prawach autorskich, wszystkie inne prawa są zastrzeżone i nie zezwalają na powielanie całości lub jakiegokolwiek części tej pracy w jakikolwiek sposób (elektroniczny lub inny) bez uprzedniej, wyraźnej, pisemnej zgody na to ze strony rządu federalnego. Prośby i zapytania dotyczące powielania i uprawnień należy przysłać do Communications Branch, Department of Health and Ageing, GPO Box 9848, Canberra ACT 2601, lub emailiem do copyright@health.gov.au

Tytuł: Nie daj się nabrać. Upadkom można zapobiec! – Przewodnik dla osób starszych, jak zapobiec upadkom.

Tematy: Upadki (Wypadki) w starszym wieku

Inni Autorzy/Współpracownicy:

Dewey Number: 613.0438099423

Wszystkie prawa zastrzeżone przez rząd federalny Australii 2008. Reprodukowane za zgodą.

Opracowane przez zespół projektowy 'Stay on Your Feet - Adelaide West' 2002-2004 (Michele Sutherland, Megan Watson and Pamela Dean) and the National Ageing Research Institute (Dr Keith Hill, Freda Vratsidis and Dr Lindy Clemson, Advisor, University of Sydney), zaś materiał oparty jest na materiale zaczerpniętym z broszury "Helpful Home Front Hints" przygotowanej dla Department of Veterans' Affairs. Stay On Your Feet® jest zastrzeżonym znakiem firmowym Department of Health WA.

Grafika i napisy reprodukowane za uprzejmą zgodą następujących instytucji –

- SA Health
- Rheumatology Unit, Royal Adelaide Hospital, Adelaide, SA
- Stay On Your Feet – Adelaide West, SA
- Queensland Health

Spis treści

Wprowadzenie	2
Korzystanie z tej broszury	3
Zabezpieczanie się przed upadkiem	
Zmniejszanie czynników ryzyka osobistego	4
Problemy zdrowotne	5
Problemy zdrowotne...	6
Zachowanie mobilności	7
Leki	8
Pełne wykorzystanie wzroku	9
Zapobieganie upadkom od ziemi w górę – stopy i obuwie	10
Radzenie sobie z obawą przed upadkiem	11
Zabezpieczanie się przed upadkiem w swoim otoczeniu.	
Zmniejszanie środowiskowych czynników ryzyka	12
Twój dom i ogród	13
Jak być bezpieczniejszym w domu i w otoczeniu	14
Planowanie przed budową lub remontem	19
Na wszelki wypadek...	
Jak zmniejszyć obrażenia	20
Przygotowanie planu uzyskania pomocy	22
Wiedzieć, jak samodzielnie wstać z podłogi	24
Wiedzieć, jak bezpiecznie pomóc komuś wstać	26
Podsumowanie, kontakty, notatki i plany	
Główne przesłania	28
Lista usług pomocy	29
Moje notatki	30
Mój plan w razie upadku	32

Wprowadzenie

Poślizgnięcia, potknięcia i upadki zdarzają się każdemu, lecz są one częstsze i poważniejsze, kiedy jesteśmy starsi, ponieważ łatwiej wtedy o urazy.

Ludzie często lekceważą upadki, mówiąc, że to „element starzenia się” czy „braku koncentracji”, ale często stanowią one ostrzeżenie, że coś jest nie tak, więc dlatego należy omówić każdy upadek ze swoim lekarzem.

Czy wiedziałeś, że?

Upadki to powszechny problem ludzi starszych i częsta przyczyna, dla której są oni przyjmowani do szpitali lub umieszczani w domach opieki.

Prawdopodobieństwo upadku zwiększa się częściowo z powodu naturalnych zmian, które zachodzą w miarę, jak nasze organizmy się starzeją.

Dobra nowina.

- > 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 starsi ludzie 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 dana osoba ma czynników ryzyka, tym bardziej prawdopodobne jest, że upadnie.

Jeżeli znasz swoje czynniki ryzyka i walczysz z iloma się da, możesz znacznie zmniejszyć ryzyko upadku. Ta broszura podsunie ci kilka pomysłów, jak to zrobić.

Można wiele zrobić, aby zmniejszyć ryzyko upadku.

Korzystanie z tej broszury

W tej broszurze każdy starszy człowiek znajdzie coś dla siebie. Może ona pomóc tobie lub komuś, kim się opiekujesz, oraz może ci pomóc w planach na przyszłość. Nawet, jeśli na razie nie doświadczasz upadków, zapobieganie im to jedna z najważniejszych rzeczy, które należy zrobić, by z wiekiem zachować swoją niezależność.

Niniejsza broszura omawia:

- > „Czynniki ryzyka osobistego”, czyli coś o tobie.
- > „Czynniki ryzyka środowiskowego”, czyli sprawy dotyczące twojego otoczenia – czy to w domu, czy kiedy wychodzisz na zewnątrz.

Podsunie ci kilka pomysłów, jak ograniczać jakiegolwiek ryzyko, a także zaproponuje, kto może udzielić pomocy lub dodatkowych informacji.

Szczegółowa lista usług pomocy znajduje się na stronie 29.

W niniejszej broszurze omówiono również korzyści posiadania planu awaryjnego oraz kroki, które można podjąć, aby zminimalizować szkody powstałe w organizmie w razie upadku. Na stronie 32 możesz przygotować sobie samemu taki plan.

Każdy dział zawiera:

- > informacje o tym, jak czynnik ryzyka zwiększa twoje ryzyko upadku.
- > pomysły na to, co można zrobić, by zmniejszyć ryzyko upadku.
- > informacje, kto może udzielić pomocy lub porady.

Strony 30 i 31 to „Strony na notatki”, gdzie można zanotować wszystkie rzeczy, na temat których potrzebujesz dalszych informacji, lub rzeczy, które planujesz zrobić w celu zmniejszenia ryzyka upadku.



Zabezpieczanie się przed upadkiem

Zmniejszanie czynników ryzyka osobistego

Nasze ciała nieustannie zmieniają się przez całe nasze życie. Starzenie się wpływa zwykle na:

- > słabszy 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
- > gorszą równowagę, słabsze mięśnie i sztywniejsze stawy, co zmienia sposób, w jaki chodzimy i poruszamy się
- > słabsze czucie w stopach i w nogach, większe prawdopodobieństwo bólu, a nawet zmiany kształtu i elastyczności stóp
- > dłuższy czas reakcji i większą trudność w skupieniu się na kilku rzeczach naraz.

Często nie zauważamy tych normalnych zmian, jeśli następują one powoli na przestrzeni lat.

Na przykład może się okazać, że trudniej wstaje się nam z fotela, który mamy od 20 lat. Fotel w salonie nie zmienił się. To my się zmieniliśmy!

Nasze mięśnie stały się słabsze, a stawy trochę zeszytywniały.

Zdarzy nam się również potknąć o matę, która leży w tym samym miejscu od lat. Może nie podnosimy już tak wysoko stop, kiedy chodzimy, przez co potykamy się o matę, albo nie widzimy jej tak wyraźnie jak kiedyś.

Jeżeli upadliśmy więcej niż raz w ciągu ostatnich sześciu miesięcy, prawdopodobnie przewrócimy 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 oznaką nowego 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.

Upadłeś, poślizgnąłeś się lub potknąłeś?

Porozmawiaj ze swoim lekarzem, nawet, jeżeli czujesz się dobrze





Z pomocą niewielkiej opieki, możesz nadal cieszyć się podróżą przez życie

Problemy zdrowotne

Niektóre problemy zdrowotne bardziej przyczyniają się do upadków. Do najczęstszych należą:

- > udar
- > choroba Parkinsona
- > artretyzm
- > podciśnienie ortostatyczne (niskie ciśnienie krwi)
- > zawroty głowy
- > cukrzyca
- > depresja
- > demencja, choroba Alzheimera
- > niekontrolowanie czynności fizjologicznych (problemy z drogami moczowymi lub z jelitami)
- > złe odżywianie (zbyt mało jedzenia, niezrównoważona dieta lub picie niewystarczającej ilości wody).

Nawet krótkotrwałe choroby (jak grypa czy inne infekcje) albo operacje mogą przez jakiś czas zwiększyć ryzyko upadków.

W jaki sposób zwiększają one 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.
- > Jeżeli masz cukrzycę i zmienny poziom cukru we krwi, może ci się robić słabo. 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 jest prawdopodobieństwo szybkiej reakcji.
- > 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.
- > Wypicie więcej niż małej ilości alkoholu może spowolnić twoje reakcje i sprawić, że poczujesz się niepewnie na nogach.
- > Krótkotrwałe choroby mogą powodować zawroty głowy, dezorientację i trudności w poruszaniu się w czasie choroby, a nawet przez kilka następnych dni.

Osteoporoza może jeszcze pogorszyć sprawę.

Jeżeli masz osteoporozę (cienkie, słabe kości), w razie upadku jesteś bardziej podatny na złamanie lub pęknięcia kości.

Problemy zdrowotne...

Co możesz zrobić:

- ✓ Poddawać się regularnym badaniom lekarskim, by sprawdzić, czy twoje zdrowie jest w dobrym stanie. Omówić z lekarzem wszelkie wątpliwości, zanim staną się one poważnymi problemami.
- ✓ Być tak aktywnym, jak to możliwe (**dalsze informacje na stronie 7**).
- ✓ Jeść bardzo zróżnicowane potrawy i pić dużo wody, zwłaszcza w czasie upałów. Jeżeli jesteś bardzo szczupły, czasem zalecane są suplementy żywieniowe – należy zapytać o nie swojego lekarza lub dietetyka.
- ✓ Powoli wstawać z pozycji leżącej lub siedzącej. Uważać, schylając się, a zanim zaczniesz iść, sprawdzić, czy trzymasz się pewnie na nogach. Zachować szczególną ostrożność w czasie choroby, np. grypy.
- ✓ Być na bieżąco poinformowanym o swoim stanie zdrowia. Niektóre grupy wsparcia i biblioteki posiadają przystępnie napisane informacje.
- ✓ W przypadku osteoporozy nasz lekarz może przepisać wapń lub tabletki witaminy D, inne leki, ćwiczenia lub zmiany w diecie. Na stronach 20-21 znajdują się informacje, jak zmniejszyć ryzyko urazów spowodowanych upadkiem.

Strona 30, to Strona na notatki, gdzie możesz zapisać, co zrobić, aby zmniejszyć ryzyko upadku.

Pamiętaj, że:

- > niektóre przyczyny utraty pamięci i dezorientacji są uleczalne
- > niektóre przyczyny zawrotów głowy łatwo jest uleczyć.

Aby uzyskać więcej informacji na temat swojego stanu zdrowia oraz organizacji wspierających w swoim rejonie, należy skontaktować się z:

- > Commonwealth Carelink
- > Nutrition Australia
- > Diabetes Australia
- > miejscową biblioteką
- > radą miejską
- > Continence Helpline
- > Arthritis Association

Dane kontaktowe na stronie 29.

Każdy organizm potrzebuje dobrego odżywiania i picia napojów





Zachowanie mobilności

Osoby nieaktywne lub o słabej kondycji mają zazwyczaj gorsze poczucie równowagi i słabsze mięśnie, a także mogą niepewnie chodzić. To wszystko może zwiększać ryzyko upadku. Ludzie, którzy czują się niepewnie na nogach, zazwyczaj mniej się poruszają. Z czasem to sprawia, że łatwiej o upadek, ponieważ mięśnie słabną, stawy sztywnieją i pogarsza się równowaga.

Nasze ciała zostały tak zaprojektowane, by się ruszały. Dzięki aktywności fizycznej jesteśmy zdrowi i zmniejszamy ryzyko upadków. Może to również:

- > 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

Co możesz zrobić:

- ☒ Możesz codziennie być aktywnym fizycznie. Niezależnie od wieku zaplanuj sobie co najmniej 30 minut aktywności, przynajmniej 5 razy w tygodniu.
- ☒ 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. Takie przyrządy zwiększają stabilność i zachęcają, by więcej chodzić. Ważne, by były one odpowiednio dopasowane i dobrze utrzymane (np. by miały wymieniane korki).
- ☒ Zasięgnij porady lekarskiej, jeśli wskutek problemów zdrowotnych czy bólu obawiasz się zwiększania aktywności.
- ☒ W przypadku artretyzmu aktywność pomaga zapanować nad bólem, słabością i zeszywnieniem.

Kto może udzielić pomocy lub rady:

- > Commonwealth Carelink, aby uzyskać pomoc w znalezieniu fizjoterapeuty, akredytowanych instruktorów ćwiczeń, fitnessu i zajęć ruchowych w twoim rejonie
- > rada miejska, aby uzyskać informacje o zajęciach w twoim rejonie
- > Community Health Centres i Day Therapy Centres - usługi fizjoterapeutyczne
- > Miejskowa biblioteka, aby otrzymać broszury i kasety wideo z ćwiczeniami dla osób starszych
- > Arthritis Association, aby otrzymać informacje o ćwiczeniach dla osób z artretyzmem

Zob. listę usług pomocy dla osób starszych na stronie 29.

Leki

Niektóre rodzaje leków mogą zwiększyć ryzyko upadków. Możesz również być na nie bardziej narażony, biorąc cztery lub więcej różnych leków. Lekarstwami są te, które są przepisane przez lekarza, kupowane bez recepty, jak również zioła.

Do leków mogących stwarzać problemy należą te, które bierzemy na uspokojenie, depresję czy kłopoty ze snem. Wynika to z możliwych skutków ubocznych, takich jak:

- > senność
- > dezorientacja
- > chwiejność
- > zawroty głowy

Co możesz zrobić:

- ✓ Powiedzieć lekarzowi, jeżeli niepokoisz się lub odczuwasz któryś z powyższych skutków ubocznych, zwłaszcza zaczynając brać nowy lek. Lekarz może wówczas sprawdzić twoje leki i zdecydować, czy potrzebne są zmiany. Jest to ważne, ponieważ leki na każdego inaczej działają.
- ✓ Mieć listę przyjmowanych leków na receptę i bez recepty i zawsze zabierać ją na wizyty u lekarza.
- ✓ Porozmawiać z lekarzem, jeśli bierzesz lub rozważasz branie alternatywnych, naturalnych lub ziołowych środków, ponieważ mogą one źle oddziaływać na inne leki.
- ✓ Aby odnieść jak największe korzyści z leków, stosować się do zaleceń na etykiecie oraz zaleceń lekarza czy aptekarza. Nigdy nie brać leków innych osób.

- ✓ Alkohol może reagować z lekami – należy sprawdzić etykiety lub poradzić się lekarza lub aptekarza.
- ✓ Zapytać aptekarza o pakiety specjalne, takie jak „dosette box” czy „webster pack”, które pomogą nam zapamiętać, jakie leki przyjmujesz i kiedy. Jeżeli przyjmujesz wiele różnych leków, warto zapytać lekarza o Home Medicines Review [domowy przegląd leków], w domu z aptekarzem, który pomoże ci je uporządkować.
- ✓ Tylko lekarz powinien zmieniać ci leki.
- ✓ Zapytać lekarza o sposoby radzenia sobie z problemami ze snem bez używania tabletek nasennych. Możesz również spróbować zrezygnować z kawy i herbaty przed snem, wykonywać więcej ćwiczeń, w ciągu dnia ograniczać się jedynie do krótkiej drzemki i słuchać wieczorem spokojnej muzyki, która poprawi twój sen.

Kto może udzielić pomocy lub rady:

- > miejscowy aptekarz
- > twój lekarz

Zadawaj pytania na temat swoich leków





Sprowadzaj swoje oczy i okulary co dwa lata

Pełne wykorzystanie wzroku

Oczy nie tylko pozwalają widzieć przeszkody i ocenić odległość, one również pomagają utrzymać równowagę.

Lecz 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 normalnie widzieliśmy, mając lat 20, a 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:

- ☒ Przynajmniej raz na dwa lata sprawdzać wzrok i okulary u optyka, a co roku u lekarza.
- ☒ Jeżeli zauważysz zmiany widzenia, umówić się z okulistą lub optykiem. Wczesne rozpoznanie problemów ze wzrokiem może zatrzymać jego pogarszanie się.
- ☒ Utrzymywać szkła w czystości i zawsze nosić właściwe okulary – okulary do czytania są do czytania, a okulary na dalszy dystans nosimy przy chodzeniu.
- ☒ Szczególnie uważać, nosząc szkła dwuogniskowe lub wieloogniskowe, bo przez nie może nam być trudniej ocenić, gdzie stawiać stopy.
- ☒ Wychodząc z domu, wkładać okulary słoneczne i kapelusz.
- ☒ Unikać nagłych zmian światła. Przechodząc ze światła do ciemności lub w drugą stronę, zatrzymać się i dać oczom czas na dostosowanie się przed pójściem dalej.
- ☒ Zapoznać się z rozdziałem o oświetleniu w tej broszurze (strona 14) i poszukać pomysłów na to, co możesz zrobić w domu i wokół niego.

Kto może udzielić dalszej pomocy lub porady:

- > Low Vision Australia
- > terapeuci zawodowi (Commonwealth Carelink lub OT Australia udzielą informacji na temat usług w twoim rejonie)
- > Optometrists Association Australia

Dane kontaktowe na stronie 29.

Zapobieganie upadkom od ziemi w górę – stopy i obuwie

Z wiekiem nasze stopy zmieniają kształt i stopniowo tracą elastyczność i 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 jest poślizgnąć lub potknąć, a przez to – przewrócić.

Co możesz zrobić:

- ✓ Udać się do podiatry lub lekarza, jeżeli masz obolałe lub spuchnięte stopy, czujesz w nich mrowienie lub klucie, albo jeżeli zmieni się ich kształt (np. pojawią się haluksy).
- ✓ Nosić wygodne, dobrze dopasowane, buty na płaskim, szerokim obcasie, z podeszwą o dobrej przyczepności (zob. rysunek).
- ✓ Nie chodzić w źle dopasowanych kapciach czy samych skarpetach.
- ✓ W razie kłopotów ze znalezieniem odpowiednich butów ze względu na problem ze stopami, należy poprosić podiatrę o wskazanie specjalistycznych sklepów obuwniczych.
- ✓ Poprosić podiatrę lub fizjoterapeutę o zasugerowanie sposobów na poprawienie krążenia, zmniejszenie obrzęku i bólu w nogach i stopach.

Zapobiegaj upadkom dzięki bezpiecznym butom.



Kto może udzielić pomocy lub porady:

- > Commonwealth Carelink
- > Podiatry Association Council może podać nazwiska podiatrów w twoim rejonie
- > Miejskowe Community Health Centres i Day Therapy Centres często mają podiatrów

Dane kontaktowe na stronie 29.



Radzenie sobie z obawą 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. Jak to zostało omówione w rozdziale „Zachowanie mobilności” (strona 7), z czasem może to doprowadzić do zwiększonego ryzyka upadku.

Co możesz zrobić:

- ✓ Porozmawiać z lekarzem o swoich uczuciach i obawie przed upadkiem.
- ✓ Zapytać 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 s nabierzesz sił i pewności.

- ✓ Porozmawiać z fizjoterapeutą, akredytowanym instruktorem ćwiczeń lub fitnessu o tym, jak zwiększyć siłę i poprawić równowagę. Zwiększywszy siłę i poczucie równowagi, będziesz mieć większą wiarę w swoje możliwości.
- ✓ Sprawić, by dom i jego otoczenie były bezpieczniejsze do poruszania się **Zob. strony 12-19.**
- ✓ Ułożyć plan uzyskania pomocy w razie nagłego wypadku lub w razie upadku. **Zob. strony 20-27.** Pomoże to tobie, twojej rodzinie oraz znajomym uzyskać pewność, że w razie konieczności otrzymasz pomoc.
- ✓ Porozmawiać z psychologiem klinicznym, pracownikiem opieki społecznej lub doradcą, co również może pomóc ci zyskać taką pewność, zwłaszcza kiedy twoje obawy są poważne, czujesz się samotny lub wyobcowany.

Kto może udzielić dalszej pomocy lub porady:

- > Commonwealth Carelink – porady fizjoterapeuty i psychologa klinicznego w twoim rejonie
- > Miejskowy szpital lub Community Health Centre mogą mieć fizjoterapeutów i psychologów wśród swojej kadry
- > Australian Psychological Society
- > Australian Association of Social Workers

Zob. listę usług pomocy dla osób starszych na stronie 29.

Zabezpieczanie się przed upadkiem w swoim otoczeniu.

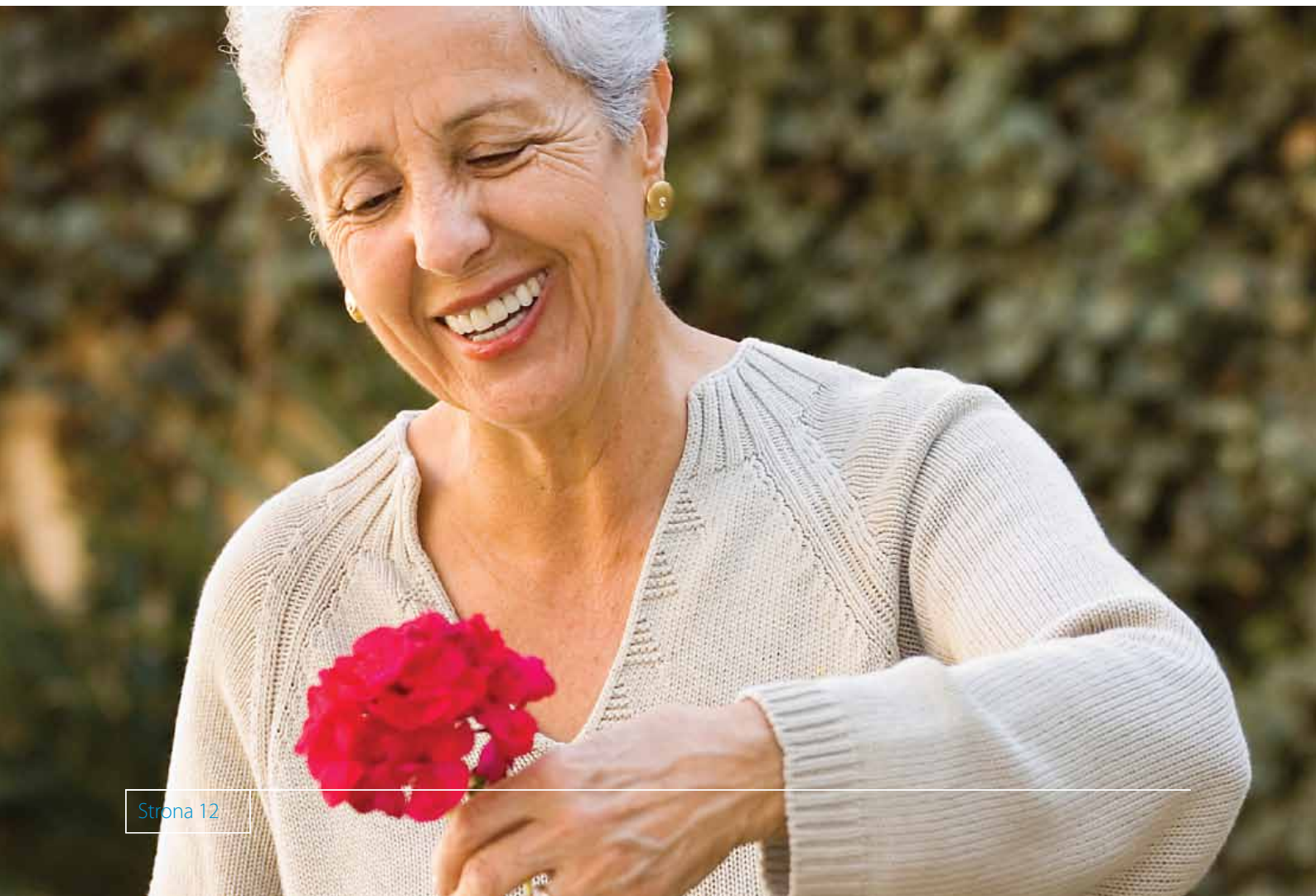
Zmniejszanie środowiskowych czynników ryzyka

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.

W tym rozdziale przyjrzymy się typowym zagrożeniom, które zwiększają prawdopodobieństwo upadku, zarówno w domu, jego otoczeniu, jak i w miejscach publicznych.

Powiemy również o planowaniu przed budową lub remontem. **Strona 31 to Strona na notatki**, gdzie możesz zapisać sposoby na uczynienie otoczenia bezpieczniejszym.



Twój dom i ogród

czy wiesz, że 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. Często tego nie zauważamy, bo mieszkamy tam od lat i nie mieliśmy żadnych kłopotów.

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 niewłączanie 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 wykonywania 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!

Gładkie ścieżki ułatwiają sprawne poruszanie się



Jak być bezpieczniejszym w domu i w otoczeniu

W tym rozdziale wymieniamy kilka typowych zmian w otoczeniu, które pomogą zwiększyć jego bezpieczeństwo. Sprawdzając dom, warto poprosić o pomoc kogoś, kto jeszcze twojego domu nie widział. Osoba taka może dostrzec problemy, których ty nie zauważasz, bo żyjesz z nimi już długo.

Usunąć ogólne 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 i zagrożenia strukturalne.

1) Oświetlenie

Zmiany wzroku z upływem lat omówiliśmy wcześniej (strona 9). Te zmiany oznaczają, że powinienes ułatwić oczom ich zadanie.

Co możesz zrobić:

- ☒ Zwiększyć ilość światła, zwłaszcza w miejscach często używanych i w nocy. Nie zapominaj wyłączyć światła, zanim gdzieś się udajesz. (Żarówki energooszczędne pomogą ograniczyć koszt zużycia prądu.)
- ☒ W nocy zostawiaj włączone światło w przedpokoju i w innych miejscach, do których możesz wchodzić.
- ☒ Włączniki światła powinny być łatwo dostępne. Dwupozycyjne przełączniki światła mogą przydać się w korytarzach i w pokojach, do których jest więcej niż jedno wejście, oraz na schodach.
- ☒ Ograniczyć oślepiające światło słoneczne za pomocą zasłon lub żaluzji w oknach.
- ☒ Podkreślić przeszkody lub zagrożenia. Na przykład, oświetlając brzegi schodów jaskrawą taśmą lub farbą; stawiając meble kontrastujące kolorem ze ścianami i podłogą (np. granatowe krzesła, biała ściana i jasnoniebieska podłoga).
- ☒ Unikać bardzo wzorzystych dywanów i chodników na podłodze, które utrudniają dostrzeżenie małych przeszkód lub krawędzi schodów, ponieważ zlewają się one z tłem.
- ☒ Przed domem spróbuj usunąć wszystko, co rzuca cień na ścieżki.

Kto może udzielić pomocy lub rady:

- > Commonwealth Carelink
- > terapeuta zajęciowy (OT)
- > Low Vision Australia
- > Independent Living Centre
- > The Department of Veterans' Affairs

Dane kontaktowe na stronie 29.

Ważne jest dobre oświetlenie w całym domu





2) Poślizgnięcia

Poślizgnięcie może być spowodowane przez:

- > niebezpieczne obuwie, luźne kapcie lub wąskie obcasy
- > śliską powierzchnię, np. mokrą lub wyfroterowaną podłogę, rozlany tłuszcz lub jedzenie

Co możesz zrobić:

- ✓ Nosić bezpieczne obuwie (zob. strona 10).
- ✓ Używać 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 przeciwpoślizgowego.
- ✓ Używać poręczy lub siedzenia pod prysznicem albo w wannie.
- ✓ Unikać talku na terakocie, winylu albo drewnianej podłodze – przez to powierzchnia robi się śliska.
- ✓ W kuchni czy jadalni podnosić jedzenie z podłogi i jak najszybciej wycierać rozlane płyny.

- ✓ Nie lakierować podłóg.
- ✓ Taśma przeciwpoślizgowa przydaje się do oświetlania krawędzi, ale również zwiększa przyczepność na stopniach i schodach.
- ✓ Usunąć maty i chodniki lub sprawdzić, czy mają przeciwpoślizgowy spód albo są przyklejone taśmą dwustronną.
- ✓ Unikać ścieżek pokrytych mchem, szlamem i opadłymi liśćmi.
- ✓ Dopilnować, by miejsca, po których chodzi się w domu i wokół niego, miały powierzchnię przeciwpoślizgową.

Kto może udzielić pomocy lub rady:

- > Zajrzeć do książki telefonicznej pod 'Floor Treatment Products' [produkty do konserwacji podłóg]
- > Farba i podklejki przeciwpoślizgowe są dostępne w sklepach AGD
- > Skontaktować się z Independent Living Centre
- > Porozmawiać z terapeutą zajęciowym (OT)
- > The Department of Veterans' Affairs

Dane kontaktowe na stronie 29.



3) Potknięcia

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

Co możesz zrobić:

- ☒ Opróżniać przejścia – usuwać przedmioty na drodze.
- ☒ Przewody elektryczne chować pod meblami lub za listwami przypodłogowymi. Przyklejać je taśmą. Listwa rozgałęźna może ograniczyć liczbę długich kabli w pokoju.
- ☒ Uszczelnić dół drzwi zamiast instalować progi, o które można się potknąć.
- ☒ Usunąć lub zaznaczyć nawet najmniejsze zmiany w poziomach podłogi kontrastującymi kolorami albo taśmą tak, by były widoczne.
- ☒ Sprawdzić, czy na ścieżkach przed domem nie ma pęknięć i nierówności.
- ☒ Sprawdzić, czy kołdra, narzuta na łóżko albo zasłony nie opadają na podłogę.
- ☒ Usunąć maty i chodniki lub dobrze je zabezpieczyć. Pozbyć się mat, które łatwo się zawijają lub wybrzuszą.
- ☒ Usunąć lub naprawić porwany albo wyciągnięty dywan.
- ☒ Wybierać takie maty przed drzwi, które mają spadziste brzegi.
- ☒ Nie zostawiać porzrzuconych rzeczy w ogrodzie – zwinąć wąż.
- ☒ Psy i koty lubią być blisko. Zanim zrobisz krok, sprawdź, gdzie one są.

4) Zmień strukturalne zagrożenia

Są to stałe elementy domu, które mogą być niebezpieczne. Przykładem może być stopień przy wejściu do prysznica, 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:

- ☒ Zaplanować ciągłą konserwację domu.
- ☒ Pomyśleć 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 pomyśleć o przenośnej toalecie.
- Inny przykład: warto trzymać wszystkie rzeczy potrzebne do zrobienia herbaty czy kawy blisko czajnika, w wygodnym miejscu, na wysokości pomiędzy talią a ramionami.
- ☒ Zmienić zawieszenie drzwi w łazience i toalecie tak, by otwierały się na zewnątrz (jeżeli upadniesz, ktoś będzie mógł do ciebie dotrzeć).
- ☒ Zainstalować poręcze w łazience i toalecie, a także w pobliżu drzwi frontowych i tylnych oraz przy wszystkich schodach.
- ☒ Ukryć we wnękach pojemniki na mydło, by nie uderzyć w nie, jeśli przewrócisz się pod prysznicem lub w wannie.

- ☒ Poradzić się terapeutę zajęciowego w sprawie wyeliminowania podestów lub schodków przy prysznicu.
- ☒ Porozmawiać 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 bloków do podniesienia łóżka.

Kto może udzielić pomocy lub rady:

- > Rada miejska może być w stanie pomóc ci w konserwacji domu dzięki programowi HACC
- > The Independent Living Centre
- > Terapeuta zajęciowy (OT)
- > Możesz uzyskać listę zabezpieczeń domowych od terapeuty zajęciowego

Zob. listę usług pomocy dla osób starszych na stronie 29.



Miej przyjemność z robienia zakupów – idź nia nie, kiedy nie jest tłoczno

5) Usuwanie strukturalne zagrożenia

Oprócz zagrożeń ogólnych, stanowiących problem dla większości ludzi, istnieją również zagrożenia osobiste. Są to rzeczy, które przeszkadzają nam ze względu na nasze problemy zdrowotne.

Na przykład komuś z kataraktą może przeszkadzać ostre światło, które nie przeszkadza innym. Osobom o artretycznych kolanach szczególną trudność sprawiają niskie krzesła i sofy.

Zmiany w najbliższym otoczeniu sprawiają, że osoba taka poczuje się nie tylko bezpieczniejsza, ale i bardziej niezależna. Aby dopasować je do indywidualnych potrzeb, warto poradzić się specjalisty.

Kto może udzielić pomocy lub porady:

- > terapeuta zajęciowy
- > The Independent Living Centre

Zob. listę usług pomocy dla osób starszych na stronie 29.

Zabierz laskę, kiedy wychodzisz



6) Miejsca publiczne

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

Aby być jak najbardziej bezpiecznym:

- ☒ Nie spiesz się, idź 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 je ze sobą zabrać.
 - ☒ Noś bezpieczne obuwie (zob. strona 10).
 - ☒ Szczególnie uważaj w autobusach, tramwajach i pociągach. Przygotuj zawnazas 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.
- Wiele rad miejskich i domów towarowych z wdzięcznością przyjmie taką informację. Może to uchronić kogoś przed upadkiem.
- ☒ Laska lub balkonik mogą przypomnieć innym, by traktowali cię z większą ostrożnością.



Planowanie przed budową lub remontem

Jeżeli budujesz lub remontujesz dom, to bez względu na twój wiek, warto pomyśleć o bezpieczeństwie i łatwym dostępie do miejsc w domu i wokół niego – jeśli nie dla siebie, to dla innych, mniej sprawnych osób. Łatwiej (i taniej) będzie dołączyć takie elementy do planów budowlanych lub remontowych, niż później dokonywać zmian w strukturze domu.

Co możesz zrobić:

Przejścia

- ☒ Powierzchnia podłogi powinna być na jednym poziomie, przeciwpoślizgowa.
- ☒ Ścieżki przed domem powinny być równe i mieć przeciwpoślizgowe, twarde powierzchnie z dobrym drenażem.
- ☒ Warto przewidzieć trochę szersze korytarze, otwory drzwiowe, łazienki, toalety i parkingi, by łatwiej było się na nich poruszać.
- ☒ Unikać stopni i schodów lub zamontować przy nich poręcze.

Łazienki

- ☒ 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.
- ☒ Zaprojektować prysznic tak, by był przestronny i by wchodząc do niego, nie przechodziło się nad stopniem ani nie schodziło niżej.

Oświetlenie

- ☒ Przypilnować, by mieć dobre oświetlenie, potrzebne dla bezpieczeństwa i poruszania się.
- ☒ Zainstalować dwupozycyjne 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).

Inne uwagi

- ☒ Przejścia powinny być możliwie najkrótsze. Np. od miejsca zaparkowania samochodu do wejścia i z toalety do sypialni. Unikać długich korytarzy.
- ☒ Połączenia telefoniczne, gniazdka elektryczne, stałe elementy wyposażenia i przełączniki powinny być dostępne z pozycji siedzącej (1 metr nad podłogą) i 500 mm od wewnętrznych rogów.
- ☒ Dobry projekt domu i ogrodu oraz odpowiedni dobór materiałów mogą wyeliminować wiele problemów z ich 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 poręcze.

Kto może udzielić pomocy lub rady:

- > Independent Living Centre
- > Broszura "Building For Life" wydana przez Master Builders Association z ACT oraz Department of Veterans Affairs, którą można otrzymać w Independent Living Centre

Zob. listę usług pomocy dla osób starszych na stronie 29.

Na wszelki wypadek...

Jak zmniejszyć obrażenia

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.

Na stronie 32 możesz przygotować sobie plan awaryjny.

Uszkodzenia spowodowane upadkiem zależą od tego, jak, gdzie i kiedy wylądujemy, jak mocne mamy kości i skórę i jak szybko nadejdzie pomoc.

1) Jak, gdzie i kiedy wylądujemy

Większość upadków następuje z pozycji stojącej. Uszkodzenia spowodowane upadkiem zwiększają się wraz ze wzrostem wysokości, nawet o jeden schodek. Podobnie jak w przypadku, gdy upadając, w coś uderzymy. Upadek poza domem, przy upale, zimnie albo złej pogodzie, może również spowodować napięcie w naszym ciele, zwłaszcza, jeśli przez jakiś czas nie otrzymamy pomocy.

Co możesz zrobić:

- ☒ Usunąć rzeczy tarasujące przejście, zwłaszcza takie, które mogą spowodować poważne urazy, jak np. szklany stolik do kawy.
- ☒ Realistycznie pomyśleć, które prace domowe są obecnie zbyt ryzykowne, i znaleźć kogoś, kto wykona je za Ciebie. Należy unikać zwłaszcza wszystkiego, co wymaga wchodzenia nad poziom podłogi. Nie pozwól, by duma była ważniejsza od upadku!



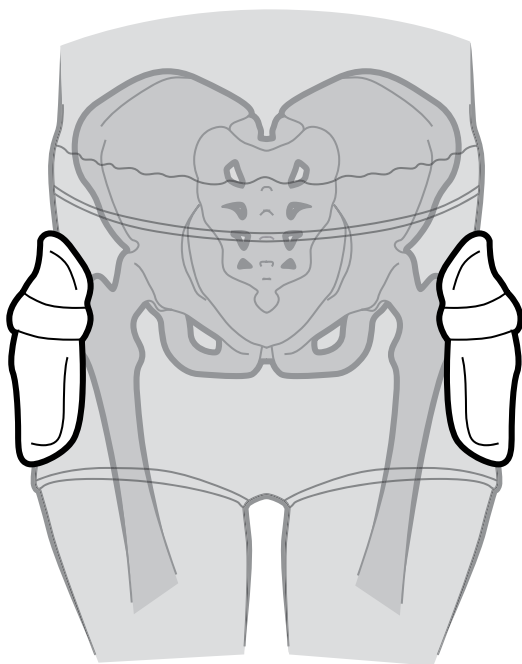
2) Jak mocne są nasze kości i skóra

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.

Co możesz zrobić:

- ✓ Porozmawiać z lekarzem, fizjoterapeutą lub terapeutą zajęciowym na temat ochraniaczy bioder.



Złamane biodra to poważny uraz poupadkowy 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 (osobom, które mają cienkie kości) lub które często się przewracają.

- ✓ Zastanowić 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.
- ✓ Porozmawiać z lekarzem o tym, jak wzmocnić kości. Może to obejmować suplementy wapnia i witaminę D, inne leki, spożywanie pokarmów bogatych w wapń, ćwiczenia i/lub wystawianie się na krótkie działanie promieni słonecznych (do 15 minut przez większość dni).

Kto może udzielić pomocy lub rady:

- > Independent Living Centre
- > rada miejska – pomoc przy konserwacji i pracach domowych
- > Commonwealth Carelink

Zob. listę usług pomocy dla osób starszych na stronie 29.



Przygotowanie planu uzyskania pomocy

Dłuższe leżenie na podłodze lub na ziemi może prowadzić do dodatkowych kłopotów, takich jak odleżyny, 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, co zrobiliłeś, jak mogą ci pomóc i jak powinni postąpić w razie nagłego wypadku.

Co możesz zrobić:

- ☒ Przygotować plan, co zrobić w razie upadku lub w innej nagłej sytuacji.

Dobry plan obejmuje sposób wezwania pomocy (zob. „Podniesienie alarmu” na tej stronie) oraz sposób przybycia tej pomocy (zob. „Wpuszczenie pomocy” na następnej stronie).

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. Kiedy zostaną aktywowane, automatycznie wybierają wcześniej zaprogramowany numer do czasu uzyskania odpowiedzi.
- > Interkomy – monitory niemowląt lub dwustronne interkomy pomiędzy domami/mieszkaniami.

- > Alarmy sąsiedzkie – syreny i migające światła przed domem lub w domu sąsiada, aktywowane za pomocą przekaźnika na wisiorku lub bransoletce.
- > Telstra Delayed Hotline – automatyczne połączenie z numerem krewnych lub znajomych, kiedy zdjęta jest słuchawka telefonu.
- > Telecross – codzienny telefon wolontariusza Czerwonego Krzyża.
- > 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.
- > System monitorowanych telefonów alarmowych – najpopularniejszym systemem jest całodobowa usługa monitorowanych odpowiedzi lub alarmy osobiste.

Twój wybór alarmu będzie zależał 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 wstają w nocy lub biorą 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.

Tak działa alarm osobisty:



2) Wpuszczenie pomocy

Osoba, która przychodzi nam pomóc, musi być w stanie wejść do domu. Zostaw zapasowy klucz przyjacielowi, sąsiadowi lub krewnemu, którzy mieszkają w pobliżu.

Niektórzy ludzie zostawiają zapasowy klucz na zewnątrz, w skrzynce z zamkiem szyfrowym.

Dobrym pomysłem jest również codzienny kontakt z jakąś osobą.

Kto może udzielić pomocy lub porady:

- > Independent Living Centre
- > Commonwealth Carelink
- > Seniors Information Service
- > Informacje dotyczące miejsc, w których można kupić alarmy osobiste znaleźć można w Yellow Pages pod "Alerting systems".

Zob. listę usług pomocy dla osób starszych na stronie 29.

Wiedzieć, jak samodzielnie wstać z podłogi

Jeżeli już dawno nie próbowałeś położyć się na podłodze i samodzielnie wstać, poczekaj, aż będzie z tobą ktoś, kto w razie potrzeby ci pomoże.

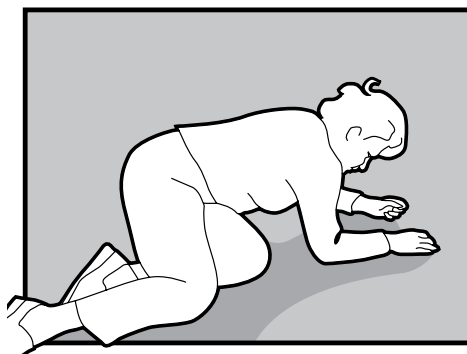
Może się okazać, że bardziej wyszedłeś z wprawy, niż ci się to wydaje.

Te rysunki pokazują popularny sposób podnoszenia się z podłogi, który odpowiada większości ludzi. Osobom, mającym problemy z kolanami, może być niewygodnie klęczeć. Fizjoterapeuci mogą nauczyć cię innych sposobów, które bardziej będą ci odpowiadały, jak również ćwiczeń, dzięki którym odzyskasz siłę i elastyczność.

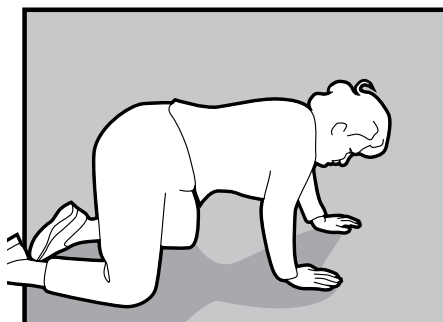
Jeżeli się przewróciłeś:

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 (najlepiej fotela)

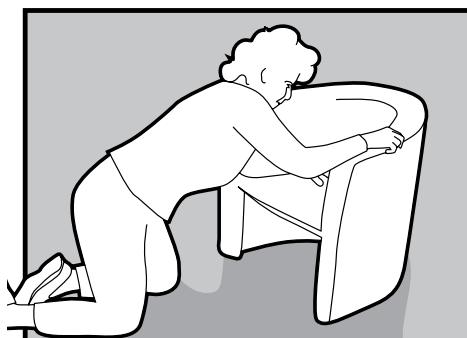
4. Przekręć się na bok.



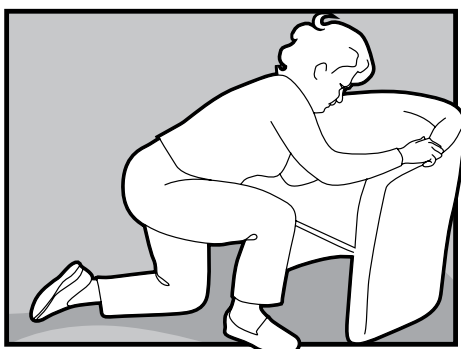
5. Podczołgaj się lub podciągnij się do fotela.



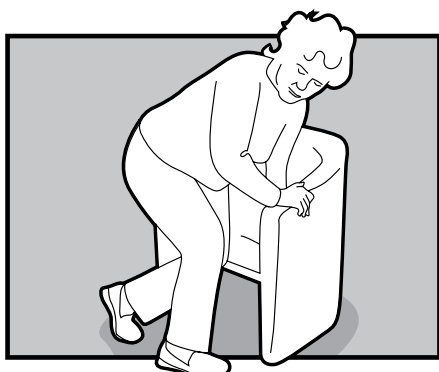
6. Klęcząc, połóż ręce na siedzeniu fotela.



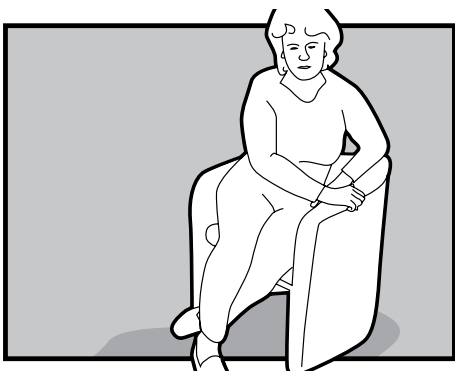
7. Wsuń jedno kolano, a stopę oprzyj na podłodze.



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.

Ćwicz to, aż poczujesz pewność w wykonywaniu wszystkich kroków. Zaleca się wykonywanie tych prób raz na miesiąc, by nie wyjść z wpraw.

Jeżeli nie możesz się podnieść:

- > Nie wpadaj w panikę
- > Skorzystaj z którejś ze strategii wspomnianych wcześniej. Przemyśl wszystkie możliwości wszczęcia alarmu i podniesienia się
- > Postaraj się nie zmarznąć
- > 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.

Kto może udzielić pomocy lub porady:

- > Fizjoterapeuta lub terapeuta zajęciowy może pomóc ci nauczyć się sposobów wstawania po upadku

Zob. listę usług pomocy dla osób starszych na stronie 29.

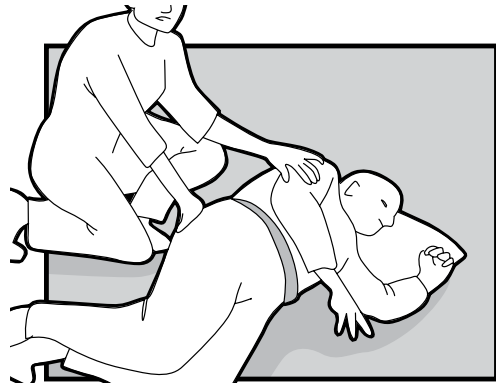
Wiedzieć, jak bezpiecznie pomóc komuś wstać

Jeżeli jesteś opiekunem lub przyjacielem, powinieneś wiedzieć, jak pomóc, by uniknąć urazów u osoby, która upadła, i u siebie.

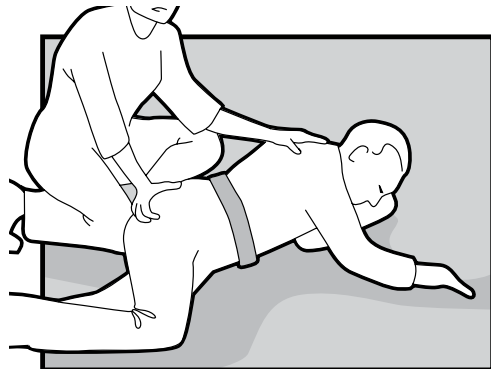
Nie spiesz się. Niech ta osoba odpocznie tak długo, jak potrzebuje. Jeżeli nie jest w stanie się podnieść, ułóż ją wygodnie i wezwijmy karetkę pogotowia.

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. Czekając na karetkę, zadbaj o to, by osobie tej było ciepło.

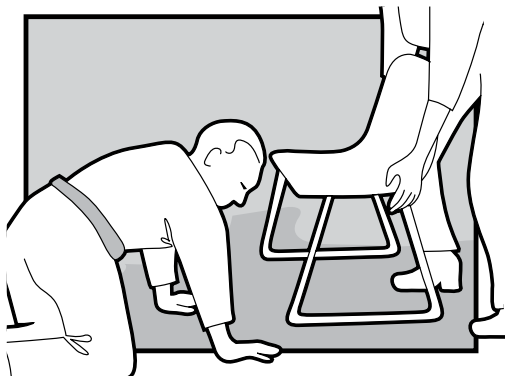
4. Jeżeli nie doszło do poważnych obrażeń i osoba czuje, że może wstać, weź dwa solidne krzesła i postaw jedno przy jej głowie, a drugie – przy nogach.



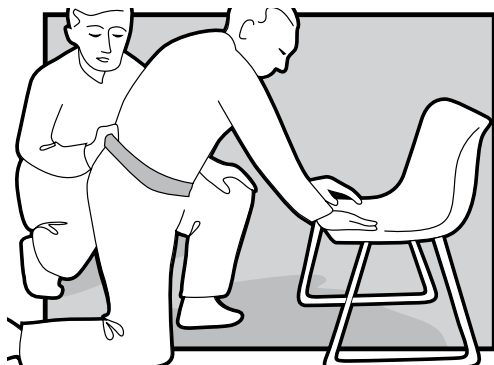
5. Ważne, by osoba, która upadła, wstała sama. Pomocnik może jedynie udzielać porad i pomóc jej odwrócić się na bok.



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



7. Jedno krzesło postaw przed osobą klęczącą.



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



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

Powiadom lekarza tej osoby o upadku.

Podsumowanie, kontakty, notatki i plany.

Główne przesłania

1. Zdrowe starzenie się obejmuje aktywność fizyczną, zdrowe odżywianie i trochę słońca.
2. Bądź aktywny w gronie przyjaciół, rodziny i w społeczności. Im więcej będziesz robić, tym więcej potrafisz zrobić.
3. Bądź rozsądy i znaj swoje ograniczenia. Postępuj bezpiecznie i nie bądź zbyt dumny, by poprosić o pomoc.
4. Dbaj o swoje problemy zdrowotne i leki. Porozmawiaj z lekarzem, jak możecie robić to razem.
5. Uczyń dom i jego otoczenie jak najbezpieczniejszymi.
6. Ułóż plan, jak wezwać pomoc w razie wypadku.
7. Podejmij kroki, by zminimalizować urazy w razie upadku.

Zapobiegaj upadkom. Upadkom można zapobiec!

Lista usług pomocy

Arthritis Australia 1800 111 041

Australian Association of Social Workers
02 6232 3900

Australian Physiotherapy Association
www.physiotherapy.asn.au 03 9092 0888

NSW i ACT 02 8748 1555

NT i SA 08 8362 1355

QLD 07 3423 1553

TAS 03 6224 9444

VIC 03 9092 0888

WA 08 9389 9211

Aust Psychological Society 1800 333 497

Commonwealth Carelink: 1800 052 222

Commonwealth Carelink udziela bezpłatnych informacji o usługach dostępnych w naszym rejonie, o tym, jak o nie poprosić, kto jest do nich uprawniony i czy wiązą się z nimi jakieś koszty.

Nat. Continece Helpline 1800 330 066

Independent Living Centres

ACT www.ilcaustralia.org 02 6205 1900

NSW (obszary pozamiejskie) 1300 885 886

www.ilcnsn.asn.au 02 9890 0940

QLD (obszary pozamiejskie) 1300 885 886

www.lifetec.org.au 07 3552 9000

SA (obszary pozamiejskie) 1300 885 886

www.sa.gov.au/disability 08 8266 5260

TAS (obszary pozamiejskie) 1300 885 886

www.ilctas.asn.au 03 6334 5899

VIC (obszary pozamiejskie) 1300 885 886

www.yooralla.com.au 03 9362 6111

WA (obszary pozamiejskie) 1300 885 886

www.ilc.com.au 08 9381 0600

Vision Australia 1300 847 466

Optometrists' Association Australia

NSW i ACT 02 9712 2199

www.oaansw.com.au

QLD i NT 07 3839 4411

www.optometrists.asn.au/queensland

SA 08 8338 3100

www.optometrists.asn.au/southaustralia

TAS 03 6224 3360

www.optometrists.asn.au/tasmania

VIC 03 9652 9100

www.optometrists.asn.au/victoria

Osteoporosis Society NSW 1800 242 141

www.arthritisnsw.org.au

Occupational Therapy Australia

www.ausot.com.au 03 9415 2900

ACT 1300 682 878

NSW www.otnsw.com.au 02 9648 3225

QLD www.otqld.org.au 07 3397 6744

NT www.ausot.com.au 0408 448 080

SA www.otsa.org.au 08 8342 0022

VIC www.otausvic.com.au 03 9415 2900

TAS www.ausot.com.au 03 6267 2540

WA www.otauswa.com.au 08 9388 1490

Australasian Podiatry Council 03 9416 3111

Australasian Podiatry Association

NSW & ACT www.podiatry.asn.au 02 9698 3751

QLD www.apodc.com.au 07 3371 5800

SA www.podiatrysa.net.au 08 8332 2755

TAS www.taspod.com 03 6344 2613

VIC www.podiatryvic.com.au 03 9286 1885

WA www.podiatrywa.com.au 08 6389 0225

Veteran's Affairs: www.dva.gov.au 133 254

Osoby uprawnione do uzyskania pomocy z Departamentu ds. Kombatantów proszone są o skontaktowanie się z Departamentem lub odwiedzenie jego strony internetowej.

Moje notatki

Skorzystaj z tej strony, by sporządzić listę rzeczy, które masz zrobić.

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features two vertical columns of horizontal dashed lines, designed for handwriting practice. Each column contains 10 rows of lines. The entire page is white, and there are no margins or additional markings.

Osoby z którymi się KONTAKTOWAĆ

.....

.....

.....

.....

Skorzystaj z tej strony, by sporządzić listę rzeczy, które należy zrobić, by twój dom i jego otoczenie stały się bezpieczniejsze.

Moje obawy

Przykład 1: Czuję się trochę niepewnie na nogach pod prysznicem

Przykład 2: Kafelki na podłodze są śliskie.

Rzeczy do zrobienia

Kupić przeciwpoślizgową matę do wanny w sklepie chemicznym lub AGD.

Zadzwonić do rady miasta i sprawdzić, czy mogą zamocować poręcz pod prysznicem.

Znaleźć kogoś do oczyszczenia dojazdu (sprawdzić w książce telefonicznej pod „Cleaning Services” [Usługi sprzątania]).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Osoby z którymi się KONTAKTOWAĆ

.....

.....

.....

.....

Mój plan w razie upadku

Skorzystaj z tej strony, żeby sporządzić plan uzyskania pomocy po upadku lub w innych nagłych sytuacjach.

Jak ktoś będzie wiedział, że potrzebuję pomocy?

Na przykład, czy skorzystam z alarmu osobistego lub innego urządzenia, albo zadbam o to, by mój przyjaciel dzwonił do mnie każdego dnia o określonej godzinie?

.....

.....

.....

.....

.....

Z kim się skontaktuję w nagłym przypadku?

Imię i nazwisko

Dane kontaktowe

.....	
.....	
.....	
.....	

Jak ta osoba dostanie się do mnie do domu, żeby mi pomóc?

Na przykład, czy zostawię zapasowy klucz zaufanemu sąsiadowi, czy w bezpiecznym miejscu poza domem?

.....

.....

.....

.....

Rzeczy do zrobienia

Ćwicz kładzenie się i wstawanie z podłogi.

.....

.....

.....

www.health.gov.au

Wszystkie informacje w tej publikacji są aktualne w czerwcu 2011