06 listopada 2021

Organizacja działań środowiskowych zmniejszających ryzyko upadków u osób starszych

Szczególną rolę w całym procesie leczniczo-rehabilitacyjnym odgrywa opiekun, jako osoba najbliższa pacjentowi w starszym wieku. To właśnie opiekun ma największe możliwości oceny sytuacji swojego podopiecznego i jest w stanie realnie ocenić potencjalne zagrożenie wystąpienia upadku, w szczególności określić warunki środowiskowe i możliwie wcześnie wdrożyć odpowiednie działania środowiskowe zmniejszające ryzyko upadków w ramach działań edukacyjnych pacjenta i jego rodziny. W ramach tychże działań organizacyjnych ważna jest:

1. **Systematyczna kontrola stanu zdrowia podopiecznego**:

- kompleksowa ocena geriatryczna wraz z oceną ryzyka upadków (skala Tinetti lub test „wstań i idź”
- ocena ostrości wzroku i słuchu
- kontrola prawidłowości rytmu serca i nadciśnienia tętniczego krwi
- zebranie szczegółowego wywiadu co do okoliczności, w jakich doszło lub dochodzi do wypadku, ocena warunków środowiskowo-bytowych pacjenta
- analiza przyjmowanych leków przez pacjenta i ewentualnych działań ubocznych, ewentualna ich modyfikacja, aplikacja jak najmniejszej dawki terapeutycznej, zwracanie uwagi na tendencje nadużywania szczególnie leków uspokajających i nasennych

2. **Właściwa organizacja otoczenia:**

- zainstalowanie poręczy, uchwytów o chropowatej strukturze, ułatwiających przemieszczanie się i wstawanie
- przygotowanie łóżka o odpowiedniej wysokości (ok. 45-50 cm od górnej krawędzi materaca do podłogi), z łatwym dostępem, najlepiej z trzech stron; ważne jest umieszczenie dzwonka lub telefonu w bliskim sąsiedztwie łóżka; bardzo pomocne jest zamontowanie przy łóżku uchwytu ułatwiającego podnoszenie się i wstawanie
- zapewnienie fotela nie przesuwającego się (bez kółek) z wysokim oparciem, poręcze na wysokości ok. 18 cm powyżej siedziska, wysunięte do przodu ok. 3 cm – stabilne i masywne; krzesła i fotele powinny umożliwiać starszej osobie oparcie obu stóp na podłodze przy zgięciu w stawach kolanowych pod kątem ok. 90^0
- ustawienie mebli i sprzętów tak, aby nie utrudniały swobodnego przejścia
- zapewnienie odpowiedniej wysokości szafek na sprzęt, ubrania (od bioder do wysokości oczu);

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

rozmieszczenie przedmiotów codziennego użytku tak, aby sięganie po nie, nie wymagało nadmiernego schylania się lub korzystania z drabinki, taboretu
- zapewnienie odpowiedniego oświetlenia: nierażące, nie za ciemne, włączniki w łatwo dostępnych miejscach, dyskretne oświetlenie nocne w pokoju i drodze do toalety
- schody z poręczami po obu stronach, z oświetleniem nocnym, specjalną taśmą antypoślizgową na krawędziach, bez dywaników, z podświetleniem pierwszego i ostatniego stopnia
- podłogi o gładkiej powierzchni, niepastowane i niefroterowane, bez przesuwalnych chodniczków, dywaników, progów; zabezpieczone kable i przewody chronią przed podknięciem
- wyposażenie łazienki, toalety w uchwyty o chropowatej strukturze, maty antypoślizgowe (podłoga, wanna, brodzik), specjalne krzesełka lub ławeczki ułatwiające kąpiel w pozycji siedzącej; niekiedy zastąpienie wanny brodzikiem z prysznicem
- zainstalowanie toalety o nieco podwyższonym sedesie i uchwytów ściennych pozwalających na przytrzymywanie się

3. **Odpowiednie obuwie:**

- lekkie, łatwe do zakładania i zdejmowania, stabilizujące kostkę, płaskie lub na niewielkim obcasie, nie wyższym jak 2 cm
- z antypoślizgową podeszwą – gumowaną

4. **Zapobieganie nagłym spadkom ciśnienia tętniczego, tzw. hipotonii ortostatycznej:**

- zachęcanie pacjenta do stosowania właściwej techniki wstawania: powoli, w tempie na trzy – po przebudzeniu siadanie w łóżku, następnie siadanie ze spuszczonymi nogami, a dopiero po chwili wstawanie
- zachęcanie pacjenta do stosowania specjalnych pończoch elastycznych
- zachęcanie pacjenta do wykonywania kilku ruchów zginania i prostowania stóp w kierunku podeszwowym i grzbietowym po dłuższym przebywaniu w pozycji siedzącej lub leżącej, co korzystnie wpływa na obwodowy układ krążenia i pracę serca

5. **Oprotezowanie:**

- zaopatrzenie pacjenta w okulary, aparaty słuchowe w celu poprawy tzw. wzrokowej i słuchowej kontroli wzroku
- zaopatrzenie pacjenta w dobrze dobrany sprzęt ortopedyczny, ułatwiający poruszanie się – laski, trójnogi, kule łokciowe, balkoniki, chodziki; nauka korzystania z tego rodzaju usprawnień: gumowana końcówka laski, kuli, wysokość lasek i kul łokciowych tak dobrana, aby przy oparciu się na nich zgięcie kończyny w stawie łokciowym wynosiło ok. 20^0 przy lasce, kuli opartych w odwiedzeniu ok. 20 cm od podstawy V kości śródstopia, bowiem zarówno zbyt długa, jak i zbyt krótka laska, kula dają niewystarczające podparcie, zwiększają obciążenie

stawów, stwarzają trudności przy pokonywaniu schodów

Na dostosowanie warunków mieszkaniowych do potrzeb osób chorych można otrzymać dofinansowanie. W tym celu warto zwrócić się do rejonowego Ośrodka Pomocy Rodzinie lub miejscowego Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Wyroby medyczne to np. protezy, aparaty i ortezy ortopedyczne, wózki inwalidzkie, laski, kule, balkoniki, obuwie ortopedyczne. Pacjentom przysługuje refundacja wyrobów medycznych.

Zlecenie na wyroby medyczne mogą być wystawiane maksymalnie na 12 miesięcy.

Zlecenie na wyroby medyczne wystawia najczęściej lekarz, ale też pielęgniarka, położna, fizjoterapeuta. Od 1 stycznia 2020 r. zlecenie może potwierdzić: lekarz lub inna osoba uprawniona do wystawienia zlecenia, dowolny oddział NFZ (jeśli lekarz nie może tego zrobić).

Wyroby medyczne można kupić w punktach, które mają umowę z NFZ na realizację zaopatrzenia w wyroby medyczne. Są to najczęściej sklepy medyczne lub apteki. Nie obowiązuje rejonizacja, to opiekun pacjenta lub pacjent decydują, gdzie zrobią zakupy. Jeśli zlecenie zostanie podzielone na części, to każdą część należy zrealizować w punkcie, w którym zostało zostawione zlecenie. Produkty mogą różnić się ceną i jakością. Można wybrać wyrób droższy niż limit refundacji i dopłacić różnicę między ceną brutto wyrobu a kwotą refundacji. Każdy punkt, który ma umowę z NFZ na realizację zaopatrzenia w wyroby medyczne, musi mieć przynajmniej jeden produkt w grupie w cenie limitu z rozporządzenia.

Piśmiennictwo:

1. Wieczorowska-Tobis K., Talarska D. (red): *Geriatria i pielęgniarstwo geriatryczne*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010.
2. Rozporządzenia Ministra Zdrowia w sprawie wykazu wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie z dnia 29 maja 2017 r. (Dz. U. 2019 poz. 1267 z późn. zm.).
3. Art. 2 pkt 14 ustawy z dnia 12 maja 2011 r. o refundacji leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych (Dz.U. z 2019 r. poz. 784 z późn. zm.).

Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos/*

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT