

Diğer bilgiler

Ulusal uzmanlar standardı “Düşme profilaksı”

Bakım Alanında Alman Kalite Geliştirme Ağı (DNOP)

Web | dnqp.de

Düşme profilaksı ve ev ortamı konusunda danışmanlık hizmeti

- kbo Hastaneleri sosyal hizmetleri
- Ayakta bakım hizmetleri
- Sosyal psikiyatri hizmetleri
- Sosyal terapötik ve bakım kurumları
- Sağlık / Bakım Sigortaları
- Serbest Refah Hizmetleri Kuruluşları Örgütü
- Ev Yaşantısı Danışma Merkezleri
- Bakım hizmeti veren aile fertleri için uzman kuruluşlar ve vakıflar

İletişim için

kbo

Kliniken des Bezirks Oberbayern – Kommunalunternehmen

Prinzregentenstrasse 18

80538 München

Telefon | 089 5505227-0

Fax | 089 5505227-27

E-posta | kontakt@kbo.de

kbo-Arbeitskreis Pflegeentwicklung

E-Mail | pflegeentwicklung@kbo.de

Web | kbo.de

Dieses Faltblatt ist auch in folgenden Sprachen verfügbar:

Deutsch, Englisch, Russisch und Arabisch

This leaflet is available in the following languages: English,

German, Russian and Arabic

Эта памятка доступна на следующих языках: английский, русский, арабский и турецкий

هذه النشرة متوفرة باللغات الآتية:

الانجليزية والروسية والعربية والتركية

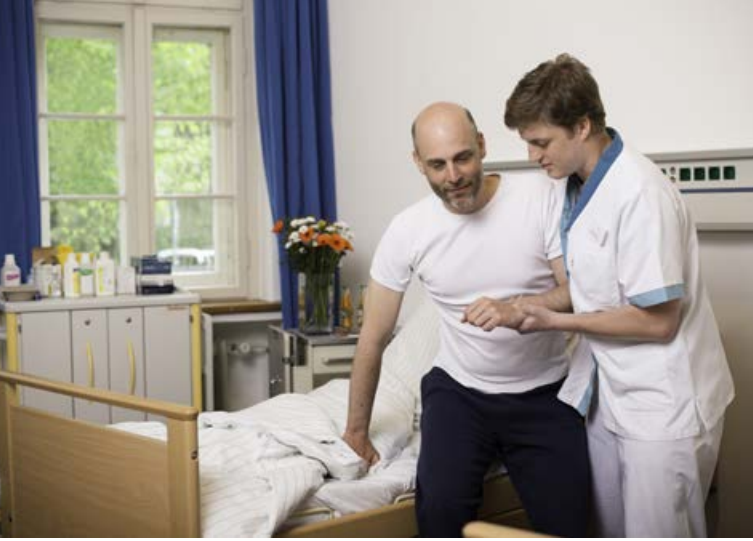


Bilgi: Eril ve dişil form dönüşümlü ve karma biçimde kullanılmaktadır, ancak prensipte tüm cinsiyetler kastedilmektedir.

Düşme profilaksı



Hastalar ve Aile Fertleri İçin Bilgiler



Sevgili Hastalar, Sevgili Aile Üyeleri!

Düşme risklerini farklı sebepler artırabilir. Buna, fiziksel hareketliliği sınırlandıran hastalıklar ama aynı zamanda depresyonlar, demans veya psikozlar gibi psikişik hastalıklar da dahil edilebilir.

Prensip olarak düşme olaylarını tamamen engellemek neredeyse imkansızdır. Ancak aşağıdaki bilgi ve uyarılar, sizi düşme riskini azaltmanız konusunda destekleyebilir.

Düşme olaylarının risk faktörleri

Hastaya bağlı

- Fiziksel kısıtlılıklar, örn. yürüme engelliliği, denge bozuklukları, baş dönmesi, görme bozuklukları
- Kontrol sorunları
- Psikişik kısıtlılıklar, örn. depresyon, düşme korkusu
- Zihinsel engeller, örn. demans, konfüzyon
- Geçmişteki düşme olayları

İlaça bağlı

- belirli ilaçlar veya ilaçların kombinasyonları

Ortama bağlı

- Yetersiz aydınlatma
- Kaplama ve/veya nem sebebiyle zemin üzerinde kayma tehlikesi
- Tutunacak yerlerin olmaması (koridorlarda, sıhhi alanlarda)
- Ayağın takılabileceği kaynaklar (halı kenarları, etrafta serbest duran kablolar vs.)
- Yürüme yollarında ve caddelerdeki engebeler
- Kötü hava şartları, örn. buzlanma
- Uygunsuz giysi ve ayakkabı, örn. plaj terlikleri
- Bireysel olarak uygun olmayan açıklanmayan yardımcı araçlar (örn. Walker, kanedyen değnekleri vs.)

Belirli **hastalıklar** ve **etki faktörleri** düşme riskini artırabilir. Örnekler:

- Kan dolaşımı bozuklukları (AVK), bacaklarda uyuşma (polinöropati), açık bacaklar (Ulcus cruris), osteoporoz vs.
- Şeker düşüklüğü (hipoglisemi) ve düşük tansiyon (hipotoni), bunlar baş dönmesine ve bayılmaya yol açabilir
- Kalp ritim bozuklukları
- Epilepsi/Kramp sorunları
- Hissel kabiliyetlerin olumsuz etkilenmesi
- Hareketliliğin kısıtlanması (fiziksel engellilik, felçler vs.)
- Görme ve/veya işitme bozuklukları
- İdrar veya dışkı tutamama sorunu (inkontinans)
- Denge sorunları
- Sakinleştirici, alkol gibi psikoaktif maddelerin etkisi

Ayrıca yeniden düşmeye karşı korku artar, eğer geçmişte düşme öyküsü varsa.

Bireysel düşme riskini bakım ve tedavi sürecinde tespit edebilmek için, uygun tedbirleri belirleyebilmek için sizden ve aile üyelerinizden ilave bilgilere ihtiyacımız var. Lütfen size dönüş yapılarak soru sorulursa çalışanlarımıza yardımcı olunuz.

Size uygun yardımcı araçları (hareket yardımcıları)

memnuniyetle sağlarız veya sizin alışkın olduğunuz yardımcı araçları kullanırız. Bakım personeli veya fizyoterapistler hangi fiziksel aktivitelerin (örn. ayakta durma, yürüme, oturma) kendi başına yapılabildiğini ve hangi alanlarda destek gerektiğini sizinle birlikte kararlaştırmaktadır. Sunulan yardımcı araç ve tedbirler sizin güvenliğinizi içindir.

Düşmelerin engellenmesi

Aşağıdaki tavsiyeler size düşme olaylarını engellemeye yardımcı olacaktır (ev içerisinde de):

- Yeterli miktarda ve düzenli olarak sıvı alınız - susuzluk hissetmeseniz dahi.
- Dengeli besleniniz, bu sayede fiziksel ve zihinsel olarak zinde kalırsınız.
- Daima uygun ve makul yardımcı araçlar kullanınız ve bunları doğru kullanmak için alıştırma yapınız.
- Kısa mesafeler için dahi sağlam, kapalı ayakkabı kullanınız.
- Düzenli olarak kendi başınıza denge çalışmaları yapınız (örn. sandalyeden yavaşça kalkmak, yürüme egzersizleri).
- Hareket kısıtlılığı varsa size uygun hızda adım atınız ve daha hızlı yürüme konusundaki ısrarlara aldırmayınız.
- Yeterli aydınlatma olmasını sağlayınız, özellikle geceleri.
- Ayağın takılabileceği halı ve benzeri gibi kaynaklara dikkat ediniz (evdeki ev hayvanları dahil).
- Fiziksel olarak değişiklik olduğunu algıyorsanız veya baş dönmesi olursa bakım personelinizi veya doktoru bilgilendiriniz.
- Hareket yeteneğinizi artıracak ve sizin düşme risklerinizi azaltabilecek amaca uygun fizyoterapi tedavileri konusunda doktorunuzla görüşünüz.

Sizi memnuniyetle bilgilendiririz. Lütfen bakım personeline veya birimin sosyal ekibine başvurunuz.